

**RIZA**

Numero 87 - Mensile Ottobre 2015
ITALIA € 4,20
CH CT 11,50 Chf
CH 11,50 Chf - D € 9,90

Curarsi MANGIANDO

Curarsi MANGIANDO



**CURARSI MANGIANDO
È IN EDICOLA ANCHE
CON "LA DIETA
DEI CEREALI"**

**Il cibo
è il tuo
farmaco**

Depura fegato e reni Così vinci ritenzione e sovrappeso

I menu che attivano il metabolismo ed eliminano il grasso

- ▶ **PREVIENI I DOLORI ARTICOLARI**
Con i cibi che ringiovaniscono ossa e cartilagini
- ▶ **CURA LE EMORROIDI**
Con i principi attivi antinfiammatori
che rafforzano i vasi sanguigni
- ▶ **RICETTE ANTI DIABETE**
Utili anche per una pancia piatta



SPECIALE CIOCCOLATO
SCEGLI IL MIGLIORE E USALO
COME INTEGRATORE
ANTIOSSIDANTE



DIGESTIONE DIFFICILE: CI VUOLE UNA DIETA LEGGERA E GUSTOSA

-15%

di sconto solo per i
lettori di
Curarsi Mangiando

Inserisci la parola
"MANGIANDO"
in fase di acquisto online

siQuri™ wellness
food technology
com



LATTI E SUCCHI A CRUDO DA MATERIA PRIMA VEGETALE

Essenzia Green: il più ecologico ed ergonomico estrattore di succhi e latti a crudo da fonti vegetali

Latte di **Nocciole** 🔍



Estratto di **Melagrana** 🔍



Latte di **Mandorle** 🔍



Cerca il canale **siQuri** su Youtube



+ di **70.000** persone su www.facebook.com/siquri ti aiutano a creare ricette con **Essenzia Green**

+ di **100** video ricette da Chef ed esperti nutrizionisti disponibili sul canale YouTube di **siQuri**

essenzia

è in vendita esclusiva in Europa solo su:

www.siquri.com/essenzia



I cibi che proteggono la nostra salute

di Maria Fiorella Cocco

Care lettrici, gentili lettori,

questo mese la nostra rivista è dedicata alla depurazione di fegato e reni, due organi emuntori (che puliscono l'organismo da scorie e tossine) fondamentali per la nostra salute. Così importanti che abbiamo deciso di offrirvi due programmi detox separati. Li potete utilizzare, uno dopo l'altro, a partire da oggi, in modo da difendere il corpo dai disturbi tipici del passaggio di stagione (siamo già arrivati all'autunno!) come stanchezza, mal di testa, colite, problemi della pelle ecc., favoriti proprio dall'eccesso di elementi nocivi che affaticano gli organi.

Anche questo mese non manca lo speciale anti età, centrato su ossa e cartilagini: adottando i suggerimenti e le ricette di questa sezione potrete difendervi dai dolori articolari che, con l'umidità e i primi freddi, potrebbero presentarsi anche nei più giovani.

Completano questo numero di **Curarsi Mangiando** i consigli per migliorare la digestione, i menu per la prevenzione di stitichezza ed emorroidi, le indicazioni per scegliere e adoperare il cioccolato come integratore, e le ricette utili per evitare i picchi elevati di zuccheri nel sangue... Vi ricordiamo che oggi stiamo assistendo a una vera e propria pandemia di diabete e sovrappeso e che ognuno di noi dovrebbe tenere d'occhio la propria alimentazione per contrastarli, poiché le conseguenze di entrambi sono assai negative per il corpo e il cervello. Recenti studi ci dicono, infatti, che anche l'alzheimer può essere provocato dal peso e dagli zuccheri in eccesso. Utilizzate quindi le ricette che trovate alle pagg. 82-93, anche solo per un giorno o due alla settimana, perché come sempre prevenire è meglio che curare!

E adesso godetevi la nostra rivista, sempre pronta a rinnovarsi per essere al vostro fianco nel migliore dei modi e con i suggerimenti più efficaci. **E per chiarire eventuali dubbi o ricevere consigli personalizzati, potete contattarci scrivendo a curarsimangiando@riza.it, o telefonando al numero 02 58459658.**

"Non mangiate nessuna cosa che la vostra bisnonna non avrebbe riconosciuto come cibo"

Michael Pollan
giornalista statunitense, noto
autore di libri-inchiesta sul cibo

Buona lettura!



Questo è il codice QR per connettersi con la pagina web del sito Riza dove è possibile fare l'abbonamento on line di Curarsi Mangiando. Può essere letto da cellulari, smartphone e PDA dotati di apposito programma.



Gli esperti di **Curarsi Mangiando** sono a tua disposizione. Contattaci se desideri avere informazioni personalizzate o se vuoi darci qualche suggerimento per migliorare la nostra rivista. Scrivi all'indirizzo e-mail curarsimangiando@riza.it oppure telefona al numero 02.58459658

Centro Riza
Servizio di psicologia
e psicoterapia

Incontri di gruppo

**Tutti i giovedì con
Raffaele Morelli**

**SCOPRIAMO LE NOSTRE
RISORSE INTERIORI**

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue.

Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

**Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - centro@riza.it**

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>



Sommario

N° 87 - Ottobre 2015

3 Editoriale

8 L'obiettivo di Ottobre

10 Depura i tuoi reni. Così affronti meglio il cambio di stagione

12 Le 4 sostanze da ridurre fin da oggi per dare il via al tuo percorso detox super efficace

14 I 5 elementi da portare in tavola per ripulire le vie urinarie e vincere la ritenzione

16 Menu per alleggerire i reni da scorie e tossine

17 Menu per favorire l'eliminazione della cellulite

18 Menu per rivitalizzare il corpo e potenziare le difese

21 Valle d'Aosta. La cucina di montagna ricca di sapori unici

22 Le buone ricette valdostane d'autunno per chi vuole mangiare bene senza sentirsi in colpa

24 Vini DOC valdostani: gli elisir di salute e giovinezza

26 Il fegato e gli alimenti che fanno da scudo ai veleni che lo affaticano

30 Aiuta la tua ghiandola epatica a disintossicarsi e sconfiggi la stanchezza

32 Rispondi alle domande e valuta se il tuo fegato ha bisogno di essere detossinato

41 Digestione difficile: curala con una dieta leggera e gustosa

44 Con i frutti della natura digerisci bene e previeni anche acidità e mal di stomaco

50 Cioccolato: il cibo degli dei. È il tuo integratore naturale di antiossidanti

52 Gli speziati: per arricchire il cacao di proprietà salutari

54 Le creme da spalmare. Veri concentrati di benessere

56 Il cioccolato che fa bene. Scegli il prodotto adatto a te

NESSUNA FERITA È PER SEMPRE

*Come evitare di trascinarsi
i dolori del passato*

**Workshop pratico condotto da
RAFFAELE MORELLI**

Milano - Sabato 24 ottobre 2015

Nella psicologia moderna si è formata l'idea errata che il nostro benessere dipenda dalla capacità di analizzare la nostra infanzia, la nostra storia, il nostro passato. Così l'attenzione è stata portata esclusivamente sul nostro Io, sul lato esterno dell'anima. C'è invece qualcosa dentro di noi che vive fuori dal tempo e sta realizzando la nostra unicità. Mentre riflettiamo su genitori che non ci hanno amato, sulle scelte sbagliate, su relazioni che non hanno funzionato, perdiamo di vista quell'eterna fioritura che abita la nostra profondità e da cui dipende il nostro destino.

PROGRAMMA

Ore 10.00-11.30:

Noi esistiamo al di là delle nostre ferite e al di là del tempo

Ore 11.45-13.00:

Le Immagini della Natura che ci abitano e che ci guidano lontano dai disagi (workshop pratico)

Ore 14.30-15.45:

La guarigione arriva in un attimo quando impari a voltare pagina

Ore 16.00-17.30:

La tecnica della contemplazione interiore: l'amico sconosciuto che cura le nostre ferite (workshop pratico)

Il corso è interamente condotto da Raffaele Morelli

Il costo è di €200,00

Il workshop comincerà alle ore 10.00 e terminerà alle ore 17.30

**Prenotazioni
entro il 1 ottobre 2015**

SEDE DEI CORSI

**STARHOTELS BUSINESS PALACE
Via Gaggia 3
Milano**

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

**Valentina Malgrati
Tel. 02/58459624
e-mail: valentina.malgrati@riza.it**



60 Ossa forti e sane. Evitare l'osteoporosi con le migliori strategie

64 Calcio & Co. I consigli pratici per i pasti quotidiani

66 Broccoli: cucinali almeno quattro volte a settimana

68 Parmigiano e grana: con tanto calcio e poco lattosio

71 Emorroidi. Ecco come cambiare le proprie abitudini alimentari

74 Rafforza i vasi e tonificali con i principi attivi dei vegetali che combattono le infiammazioni

80 Coltiva la tua salute in casa

82 Le ricette anti diabete e snellenti che sciolgono il grasso e assottigliano il girovita

84 Gli ortaggi di stagione abbassano i picchi glicemici elevati

86 Primi piatti per non alzare troppo gli zuccheri nel sangue

88 Proteine leggere per tenere sotto controllo la glicemia

91 Per fare scorta di fibre depurative e dimagranti

92 Senza aggiunta di saccarosio, sono preparazioni ideali a colazione

97 Cibo e integratori per gli animali

98 Indice delle ricette di questo numero



Abbonati a Cur

12 numeri di Curarsi Mangiando

**Curati con
l'alimentazione
perché il cibo
è il tuo
farmaco**



E se aggiungi un altro abbonamento a una rivista del gruppo Riza ti



I consigli per perdere peso e restare in forma senza fatica



Il primo mensile di psicologia che ti aiuta a vivere bene



Una cura vincente per la salute di tutta la famiglia



Mangiare bene senza ingrassare. Oggi si può



Il mensile che ti cura senza farmaci

arsi Mangiando!

+ 3 libri a soli

34 € (anziché ~~50,40 €~~)



Ho vinto le mie paure*

Una serie di consigli per vincere le dieci paure più diffuse: la paura di parlare in pubblico, la paura dell'autorità, la paura di stare all'aperto, la paura degli spazi ristretti, la paura di guidare l'auto, la paura delle malattie, la paura di volare, la paura del sangue, la paura del futuro, la paura degli animali.



Fai il tuo check-up naturale*

Oggi, grazie a questo libro tenere d'occhio il proprio stato di salute è più facile, così come individuare i rimedi naturali, gli integratori e l'alimentazione indicati per i disturbi più comuni. Questa guida ti aiuterà a ritrovare salute e benessere, ristabilendo un buon equilibrio psicofisico.



Brucia calorie e perdi peso*

Una guida pratica che fornisce tutte le informazioni necessarie per organizzare la propria alimentazione quotidiana in modo da tenere sotto controllo linea e salute: le buone regole dietetiche, la composizione chimica e il valore energetico degli alimenti, il peso ideale e le ricette della buona cucina snellente.

* Fino a esaurimento scorte

costa solo **29 €** in più



La rivista monografica per il tuo benessere psicofisico



I rimedi naturali per curarsi e rigenerarsi

Abbonarsi è facile!

- ☎ Chiama il numero: **02/5845961**
- 📱 Invia un sms: **331/9656722**
- ✉ Manda una e-mail: **ufficioabbonamenti@riza.it**
- @ Internet: **www.riza.it**

Per il pagamento!

- ☐ **Bollettino di c/c postale n. 25847203** intestato a Edizioni Riza S.p.A. - Milano
- ☐ **Assegno** inviato a mezzo posta a Edizioni Riza S.p.A via L. Anelli, 1 - 20122 Milano
- ☐ **Carta di credito** direttamente dal sito **www.riza.it** oppure inviando i dati a mezzo fax al numero 02/58318162
- ☐ **Bonifico bancario** iban: IT34A0521601617000000010302 (specificare la causale).

Curarsi Mangiando: per mantenerti sempre in forma e in salute!

E con i consigli dei nostri esperti potrai anche favorire la digestione, prevenire l'osteoporosi e tanto altro ancora...



Percorso disintossicante

pag.
10

Depura i tuoi reni. Così affronti meglio il cambio di stagione.

Le sostanze da ridurre e quelle da portare in tavola per ripulire le vie urinarie e rivitalizzare il corpo. E, in più, i menu per 3 giorni detox.

Fegato pulito

pag.
26

Il fegato e gli alimenti che fanno da scudo ai veleni che lo affaticano.

Se aiuti la tua ghiandola epatica a disintossicarsi puoi vincere la stanchezza e anche il sovrappeso. Scopri subito come fare...

I cibi sicuri per la tua salute

pag.
50

Cioccolato: è il tuo integratore naturale di antiossidanti.

Dagli speziati alle creme da spalmare, scoprine tutti gli usi a tavola e le proprietà salutari.

Emorroidi

pag.
71

Emorroidi. Ecco come cambiare le proprie abitudini alimentari.

Rafforza i vasi e tonificali con i principi attivi dei vegetali che combattono le infiammazioni e i menu su misura per te!

Piatti anti diabete

pag.
82

Le ricette anti diabete e snellenti che sciolgono il grasso e assottigliano il girovita.

Antipasti, primi e secondi piatti, contorni e dolci che non provocano picchi glicemici elevati e contrastano il sovrappeso.



NATURALE AL 100%



Piccoli sorsi per grandi traguardi

Disponibile nel pratico pack monodose
Anche diluito in acqua dona un' energia
presto disponibile.
SUCCO PURO e NATURALE al 100%
In pratiche bustine monodose da 30 ml
PRONTE ALL'USO



Il succo di NONI Forlive® promuove l'ossigenazione cellulare favorendo gli sport aerobici come ciclismo, corsa, maratona, triathlon, ecc. Grazie alla Xeronina naturalmente presente nel succo puro NONI Forlive® si ha:

- › minor senso di fatica con prestazioni più performanti
- › riduzione della formazione di acido lattico (maggior durata dello stato di forma ottimale)
- › tempi di recupero minori
- › effetto energetico ed energizzante

Il monodose NONI Forlive® esercita un effetto pro-energetico di particolare utilità durante allenamento e gara.



Clicca MI PIACE sulla nostra pagina FORLIVE
scoprirai tante ricette e consigli utili per la
tua alimentazione quotidiana

Depura i tuoi reni. Così affronti meglio il cambio di stagione

Eliminare le scorie e le tossine che intasano i reni consente di ridurre l'acidità del sangue, di tenere sotto controllo la pressione e di assorbire più calcio



In queste pagine:

**pag.
12**

Le quattro sostanze da ridurre fin da oggi per dare il via al tuo percorso detox super efficace.

**pag.
14**

I cinque elementi da portare in tavola per ripulire le vie urinarie e vincere la ritenzione.

**pag.
16**

I menu. Per alleggerire i reni, per favorire l'eliminazione della cellulite e per rivitalizzare il corpo.

L'OBIETTIVO DEL MESE

Depurare i reni da scorie e tossine, contrastando la ritenzione di liquidi e la cellulite. A tale scopo, utilizza per 3 giorni consecutivi i menu proposti nelle prossime pagine. Ricordiamo che i nostri suggerimenti alimentari e i menu favoriscono anche la riduzione del peso corporeo, se necessario. Per ottenere i migliori risultati bevi almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno e pratica attività fisica moderata (20 minuti di passeggiata al dì).



**L'INTEGRATORE
DEL MESE**

**LA LINFA DI BETULLA
DRENA I RENI E
RAFFORZA IL CORPO**

Il macerato glicerico di linfa di betulla (*Seve de bouleau*) agisce come drenante per tutto l'organismo e, in particolare, per i reni. Per tutto il mese di ottobre assumi 70 gocce di macerato glicerico di linfa di betulla con poca acqua a temperatura ambiente, 15 minuti prima di colazione. L'assunzione regolare di questo rimedio naturale consente anche di contrastare ritenzione e cellulite e di favorire la ricrescita dei capelli.



Usata in fitoterapia sotto diverse forme (tintura madre, macerato glicerico ecc.), la betulla ha proprietà diuretiche e snellenti.

TÈ VERDE: PREVIENE I CALCOLI RENALI

Un gruppo di medici giapponesi dell'Università di Nagoya City ha condotto una ricerca sugli effetti preventivi del tè verde nella formazione dei calcoli renali. Lo studio ha dimostrato che **gli antiossidanti del tè verde (ne bastano 3 tazze al dì) riducono la formazione di depositi di ossalato di calcio** e dei calcoli renali.



I benefici della detossinazione

► **I reni hanno un ruolo molto importante per la salute e la loro attività principale è quella di eliminare le sostanze tossiche dal nostro organismo.** Si occupano in particolare di mantenere l'equilibrio idro-salino nel corpo e di ripulire il sangue dalle sostanze nocive o inutili. La depurazione avviene tramite i glomeruli, piccole strutture che filtrano gli elementi dannosi dal sangue, formando lo scarto che poi fluirà fuori dal corpo attraverso l'urina. Il sangue filtrato lascia quindi i reni e ritorna nel flusso sanguigno.

► **Detossinare i reni, uno degli organi emuntori (predisposti alla pulizia) più importanti, da scorie e tossine consente pertanto di rivitalizzare l'intero organismo.** E se abbinati anche un programma detox per il fegato (pagg. 26-37) potrai prevenire in modo efficace, oltre eventuali malattie renali, anche ipertensione, ipercolesterolemia e steatosi (fegato grasso).

Le 4 sostanze da ridurre fin da oggi per dare il via al tuo percorso detox super efficace

Sale, fosforo, acido urico e proteine, se in eccesso, danneggiano i reni e impediscono loro di detossinare il corpo. Ecco perché è importante limitarli

La salute dei reni è collegata alle abitudini a tavola

► Prendiamo per esempio il sale: se ne ingeriscono in media 10-12 g al giorno, mentre l'**OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità)** suggerisce di non superare i 5 g di cloruro di sodio giornalieri. Ricordiamo che un eccesso di sale è legato all'ipertensione e alla litiasi renale.

► **E le proteine (carne, pesce, formaggi, legumi ecc.)? Per il benessere dei reni non dovremmo superare il grammo per chilo di peso corporeo al giorno** (se peso 60 kg potrò consumare fino a 60 g di proteine al giorno), eppure per via delle numerose diete iperproteiche oggi tanto di moda si arriva addirittura a 2,5 g di proteine per chilo di peso al giorno. E a soffrirne sono soprattutto fegato e reni.

► Occorre poi fare attenzione anche all'**eccesso di fosforo** (che trovi negli alimenti surgelati, nei soft drink e nei formaggi) e di **acidi urici** (alici o acciughe, sardine, aringa, sgombri, cozze, fegato, estratto di carne e selvaggina, ma anche carni rosse, di maiale o di agnello, burro e panna, caffè) che possono danneggiare i reni in modo anche irreparabile.

SCEGLIERE GLI ALIMENTI GIUSTI

► Oltre a ridurre le sostanze sopra indicate, per il benessere dei reni occorre arricchire la dieta di frutta e verdura con proprietà drenanti, come gli ortaggi indicati in queste pagine e in quelle che seguono. Sono utili anche le erbe aromatiche (non solo prezzemolo, ma anche menta e salvia).



Prezzemolo

Metti 5 rametti di prezzemolo in un litro d'acqua. Porta a ebollizione. Filtra e unisci il succo di mezzo limone. Da bere durante il dì per 7 giorni. Depura i reni.



Radicchio

Un'insalata di radicchio (100 g a persona) prima di cena è un buon detossinante renale.

RISOTTO CON L'ORTICA: DEPURATIVO DEI RENI E DELLE VIE LINFATICHE

► **Ingredienti per 2 persone:** 120 g di riso semintegrale tipo Arborio o Carnaroli; 10 g di ortiche essiccate (in erboristeria); 1 scalogno; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 1 limone biologico; sale marino integrale q.b.

► **Preparazione:** metti a bollire un litro e mezzo d'acqua, togliila dal fuoco e aggiungi l'ortica. Lascia riposare per 5 minuti, poi filtra e riporta a ebollizione. Fai appassire lo scalogno tritato in un tegame e aggiungi il riso; mescola per 2 minuti, poi versa 1 mestolino di infuso di ortica. Porta a cottura unendo poco infuso bollente di ortica per volta.

► Dieci minuti prima di togliere il risotto dal fuoco, aggiungi un po' delle ortiche usate per l'infuso e regola di sale. Prima di servire in tavola, aggiungi la buccia grattugiata del limone, mescola e fai riposare per 3 minuti.



Banana

Ricca di potassio, una banana come spuntino, da accompagnare con 3-4 mandorle, sostiene il lavoro dei reni.



Fagioli azuki

Nella forma ricordano i reni e, tra i legumi, sono i più indicati, anche per aiutarli a eliminare scorie e tossine. Usane 80 g da ammollare per 12 ore e lessare.



Papaia

Protegge i reni in caso di insufficienza renale. Mangiala anche tutti i giorni: 100 g al naturale.

I 5 elementi da portare in tavola per ripulire le vie urinarie e vincere la ritenzione

Magnesio, potassio, vitamine B, E e K sono fondamentali per stimolare la detossinazione dei reni e proteggerli da disturbi e malattie. Scopri dove trovarli

Ecco di cosa fare scorta ogni giorno

► Come abbiamo visto nelle pagine precedenti, la prima cosa da fare è togliere dal piatto, o ridurre drasticamente, gli elementi dannosi. Fatto questo, è **bene arricchire i menu di quei cibi che contengono le vitamine e i sali minerali che li ripuliscono e proteggono**. Vediamoli qui di seguito, uno per uno.

► **Magnesio**: questo minerale favorisce l'eliminazione dell'acido urico dai reni e contribuisce alla prevenzione dei calcoli renali. È presente in cereali integrali, germe di grano, azuki, frutti e semi oleosi.

► **Potassio**: una giusta quantità di potassio (quella fornita da una dieta sana ed equilibrata) consente di drenare i reni e tutte le vie urinarie, contrastando ritenzione idri-

ca, ipertensione e cellulite. Da ricordare che l'eccesso di sodio fa eliminare il potassio dall'organismo. Lo trovi in patate, banane, zucca, zenzero, germe di grano ecc.

► **Vitamina B13**: abbassa i livelli di urea nel sangue e nelle urine ed è utile per la prevenzione dei disturbi renali. Le fonti principali sono frutta e verdura, yogurt, germe di grano.

► **Vitamina E**: è un efficace diuretico in grado di contrastare ipertensione e cellulite. È presente in frutta oleosa, come mandorle e noci, semi come quelli di girasole e zucca, oli vegetali, germe di grano (è la prima fonte alimentare di questa vitamina), soia, zenzero.

► **Vitamina K**: protegge dai calcoli renali. La trovi in germe di grano, ricotta, yogurt, riso integrale, frutta.



Zucca

Fonte di potassio, cuocila al forno (la lessatura fa disperdere il potassio). Consumala 3-4 volte a settimana, 250 g a porzione.



Zenzero

Bastano un paio di cucchiaini di zenzero grattugiato al giorno, da unire ai tuoi piatti a fine cottura.



Mandorle

5 mandorle e 1 frutto: lo spuntino ideale da consumare a metà mattina o metà pomeriggio.



Patate

Da cuocere al vapore (250 g a persona) e consumare 3-4 volte a settimana al posto di pane, pasta, riso e simili.



Semi di girasole

Un paio di cucchiaini al giorno, da unire a insalate, cereali, verdure, oppure da usare come spuntino.

COME ASSUMERE LE GIUSTE QUANTITÀ DEGLI ELEMENTI CHE FANNO BENE AI RENI

► Consumare ogni giorno 2 cucchiaini di germe di grano e inserire nella dieta quotidiana almeno tre degli alimenti indicati in questo articolo fa sì che si abbiano a disposizione tutte le sostanze necessarie per facilitare il lavoro di depurazione dei reni (vedi i menu alle pagg. 16-18). Per un corretto utilizzo del germe di grano, puoi unirlo a yogurt, zuppe, minestre, oppure a riso e pasta (al posto del formaggio grattugiato) o aggiungerlo a un bicchiere di acqua a temperatura ambiente o tiepida.



Acqua

Per quanto riguarda l'assunzione di acqua, il consiglio è... di non esagerare! Bastano 1,5 litri di acqua al dì.



Aglione

Uno spicchio al dì per insaporire il cibo al posto del sale. Contrasta ipertensione e diabete, che danneggiano i reni.

1°
giorno

Per alleggerire i reni da scorie e tossine

Come risultato di questo primo giorno vedrai aumentare la diuresi, diminuire i gonfiori dovuti a ritenzione e la sensazione di gambe pesanti se presente

COLAZIONE

- ▶ 100 ml di acqua con 1 cucchiaio di succo di limone.
- ▶ 1 yogurt magro naturale con 2 cucchiaini di crusca d'avena, 1 pera e 4 mandorle.

SPUNTINO

- ▶ 1 yogurt magro naturale con mezzo cucchiaino di germe di grano.

PRANZO

- ▶ *Insalata da preparare con 100 g di radicchio rosso, 1 cucchiaio di semi di girasole, 2 cucchiaini d'olio e succo di limone.*
- ▶ **Crema di zucca allo zenzero.**
Preparala così: fai appassire 1 cucchiaio di cipolla tritata in 2 cucchiaini d'olio, poi unisci 250 g di polpa di zucca a dadini e fai rosolare, regolando di pepe. Copri di acqua. Porta a ebollizione, cuoci per 20 minuti e frulla unendo 1 cucchiaino di zenzero grattugiato.
- ▶ 120 g di ricotta magra.
- ▶ 60 g di pane integrale.

MERENDA

- ▶ 1 banana piccola e 5 mandorle.

CENA

- ▶ *Risotto alle ortiche (pag. 13).*
- ▶ 120 g di sogliola al vapore con finocchi crudi in insalata da condire con un filo d'olio.
- ▶ **1 infuso di zenzero** (porta a ebollizione 120 ml di acqua e unisci 1 cucchiaino di zenzero grattugiato; lascia riposare per 5 minuti e bevi).



2°
giorno

Per favorire l'eliminazione della cellulite



Grazie al menu di oggi puoi contribuire alla riduzione della ritenzione idrica e della pelle a "buccia d'arancia"

COLAZIONE

- ▶ 100 ml di acqua con 1 cucchiaino di succo di limone.
- ▶ 1 yogurt magro naturale con 2 cucchiaini di crusca d'avena, 1 mela e 4 mandorle.

SPUNTINO

- ▶ 100 g di papaia e 5 mandorle.
- ▶ 1 infuso di zenzero (vedi cena pagina a lato).

PRANZO

- ▶ 1 porzione di **crema di patate**.

Preparala così: fai appassire 1 cucchiaino di cipolla tritata in 2 cucchiaini d'olio; unisci 250 g di patate sbucciate e tagliate a dadini; lasciali insaporire, copri a filo d'acqua e fai sobbollire per 20 minuti. Frulla la crema, regola di pepe e servi.

- ▶ 120 g di petto di pollo alla piastra
- ▶ 3 carciofi al forno o in padella.

MERENDA

- ▶ 1 banana piccola e 5 mandorle;
- ▶ 1 infuso di zenzero (vedi cena pagina a lato).

CENA

- ▶ 80 g di azuki ammollati per una notte e lessati per un'ora e più, poi conditi con prezzemolo tritato e un filo d'olio.
- ▶ 100 g di lattuga con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone e sale rosa.
- ▶ 60 g di pane integrale.

3°
giorno

Per rivitalizzare il corpo e potenziare le difese

Cinque pasti per rigenerarsi e ricaricarsi di energia pulita per la prevenzione di stanchezza e stress dovuti al cambio di stagione

COLAZIONE

- ▶ 100 ml di acqua con 1 cucchiaino di succo di limone.
- ▶ 1 banana, 2 cucchiai di crusca d'avena, 100 ml di latte di soia e 1 cucchiaino di farina di mandorle frullati. Da bere appena fatto.

SPUNTINO

- ▶ Mezza papaia e 5 mandorle.

PRANZO

- ▶ Insalata di radicchio rosso condita con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, succo di limone, sale rosa e pepe.
- ▶ 1 porzione di **riso integrale al prezzemolo**
Preparalo così: fai lessare 60 g di riso integrale. Scolalo al dente e condiscilo con 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 cucchiaino di zenzero grattugiato.
- ▶ 150 g di tofu alla piastra.

MERENDA

- ▶ 1 yogurt magro naturale (anche di soia).

CENA

- ▶ 150 g di fesa di tacchino a fette cotte in padella antiaderente con un filo d'olio.
- ▶ 250 g di patate lessate e condite con 2 cucchiaini di olio e pepe.
- ▶ Insalata di lattuga condita con un filo d'olio.





GRANDE NOVITÀ!

TERME DI BOGNANCO

Il Benessere delle Terme a casa Tua

**Le Erbe della Salute
con il magnesio
funzionano di più!**



**Le Terme di Bognanco presentano la NUOVA LINEA DI PRODOTTI FITOTERAPICI
a base di estratti d'erbe miscelati all'acqua LINDOS della Fonte San Lorenzo**

Seguici su



PER
L'EQUILIBRIO
DEL PESO

PER
UN'AZIONE
DETOX

UTILE
CONTRO LA
CELLULITE

lindos
TERME DI BOGNANCO

www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109

**Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453**

Centro Riza

Servizio di psicologia e psicoterapia

Incontri di gruppo

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli



SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dal dott. Raffaele Morelli, medico, psichiatra e psicoterapeuta,
tutti i giovedì dalle 17.00 alle 18.30**

Dato l'elevato numero di richieste si consiglia di prenotare con largo anticipo

LE TECNICHE PER PREVENIRE E CURARE L'ANSIA E IL PANICO

Chi soffre di DAP (disturbi da attacco di panico) ritiene che questo disagio sia insormontabile e finisce con il farsi condizionare l'esistenza. Rinuncia a viaggi, teme la solitudine, perde la sua autonomia e l'indipendenza. In questi incontri di gruppo si impara prima a gestire il disagio e via via a scoprire che l'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della parte più vitale che chiede di prenderci cura di noi stessi. Affrontarle come un'opportunità di crescita rende molto più rapida la guarigione.

**Incontri terapeutici di gruppo,
condotti dalla dott.ssa Maria Chiara Marazzina, psicologa e psicoterapeuta,
tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00**

Centro Riza di Medicina Naturale - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni **tel. 02-5820793**

<http://centro.riza.it> - centro@riza.it

Valle d'Aosta.

La cucina di montagna ricca di sapori unici



Piatti che raccontano la storia del territorio alpino con materie prime e tecniche di produzione antiche che rispettano corpo e ambiente



a cura di Nicoletta Morelli

Il cibo buono dell'alpeggio

► La Valle d'Aosta offre una cucina tipica d'alpeggio con ricette che derivano da una tradizione secolare di caccia e allevamento legata alla necessità di affrontare le basse temperature della regione. Tra i piatti più noti ricordiamo la zuppa valpellinente, a base di cavolo, verza, fontina e arricchita da pane raffermo di segale. Oppure la minestra di castagne, dal gusto assolutamente inconfondibile, il risotto alla valdostana e gli gnocchi alla bava, con la fontina ancora protagonista. La polenta rimane ancora oggi uno dei piatti insostituibili della cucina della Valle, condita con burro, fontina, carne e intingoli. E non dimentichiamo le carni, dal coniglio al capriolo, alla cotoletta alla valdostana. **Ma quasi tutti questi piatti sono ricchi di grasso e colesterolo, quindi dovranno essere consumati con moderazione e riducendo le quantità dei grassi, proprio come vi insegniamo a fare nelle prossime pagine...**

In queste pagine:

pag.
22

Le ricette valdostane per mangiare bene senza sentirsi in colpa.

pag.
24

Vini DOC valdostani: gli elisir di salute e giovinezza.

Vini DOC dalla tradizione antica





Le buone ricette val per chi vuole mangiare be

Una cucina tipica della montagna ideale per le giornate più fre

Kcal
499



TI FA BENE PERCHÉ

Mangiata occasionalmente fornisce calcio salva ossa, vit. B anti stress e sostanze diuretiche.

Polenta concia

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

► 120 g di farina di mais integrale precotta; 140 g di toma dolce senza crosta; 20 g di burro; sale q.b.

PREPARAZIONE

► Porta a ebollizione 600 ml di acqua, unisci 1 pizzico di sale e la farina a pioggia, mescolando con una frusta a mano, e porta a cottura (se diventa troppo densa aggiungi del latte bollente; se è troppo morbida, unisci altri 15-20 g di farina). Quando la polenta è cotta, ma ancora sul fuoco, condiscila unendo il burro e la toma a tocchetti. Mescola con cura per farli sciogliere, poi togli dal fuoco e servi in tavola.



Arrosto con castagne

Kcal
398



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

► 400-500 g di fesa di tacchino in una sola fetta; 100 g di castagne lessate (senza buccia); 50 g di prosciutto in una sola fetta; 1 cucchiaino di cipolla tritata; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 rametto di rosmarino; 120 ml di brodo; sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► Fai appassire la cipolla in una casseruola con l'olio caldo e il rosmarino. Unisci le castagne sbriciolate e fai insaporire per qualche istante. Stendi la fetta di carne sul piano di lavoro. Spolverizzala con poco sale e 1 presa di pepe; ricopri con il mix di castagne e cipolla a cui avrai unito il prosciutto tritato. Avvolgi la carne, legala con spago da cucina e fai cuocere in forno a 180 °C, bagnando con il brodo, per circa 40 minuti.



TI FA BENE PERCHÉ

Nutre i muscoli e fornisce ferro anti anemia e vitamine B utili per il sistema nervoso.

dostane d'autunno ne senza sentirsi in colpa



sche della stagione. Ecco alcune preparazioni tra le più note e facili da fare

Kcal
98



TI FA BENE PERCHÉ

Bevuto occasionalmente e con moderazione, riscalda il corpo e ricarica di energia.

Caffè valdostano

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

► 4 tazzine di caffè lungo; 2 tazzine di grappa; 4 cucchiaini di zucchero; scorzette di limone e arancia q.b.

PREPARAZIONE

► Versa nella coppa dell'amicizia valdostana il caffè bollente; aggiungi lo zucchero, le scorze d'arancia e di limone. Bagna l'orlo della coppa con la grappa e versa il resto nel caffè. Quindi spolverizza con lo zucchero. Appicca fuoco al liquido, mescolando con un cucchiaino e lasciando bruciare fino a quando lo zucchero sul bordo sarà caramellato. Spegni la fiamma con il coperchio e servi ai commensali.



Tegole

Kcal
275



INGREDIENTI PER 8 PERSONE

► 200 g di zucchero; 80 g di nocciole; 80 g di mandorle bianche; 60 g di burro; 60 g di farina; 1 bustina di vanillina; 4 albumi

PREPARAZIONE

► Frulla zucchero, nocciole e mandorle; aggiungi gli albumi, il burro a temperatura ambiente, la farina e la vanillina. Preriscalda il forno a 180 °C e rivesti la placca del forno con l'apposita carta. Lavora il mix fino a ottenere un composto omogeneo. Con un cucchiaino preleva un po' di impasto e forma sulla placca dei dischetti sottili. Inforna e fai cuocere per 10 minuti o meno, finché le tegole saranno dorate e si incurveranno leggermente.



TI FA BENE PERCHÉ

Con moderazione, sono adatte per una colazione energetica ricca di sapore.

Vini DOC valdostani: gli elisir di salute e giovinezza



La Valle d'Aosta è una piccola regione interamente montuosa. Nonostante questo, la sua produzione vitivinicola è nota in tutto il mondo e i suoi vini sono ricchi di antiossidanti anti invecchiamento

Bevi poco... e ti fa bene!

► **Importanti studi scientifici hanno dimostrato che il vino svolge benefici effetti di cura e prevenzione sull'apparato cardiaco e vascolare** (riducendo i rischi di infarto e ictus al 17% nella popolazione che beve vino in modo moderato). Ciò a patto che il consumo di questa bevanda alcolica sia contenuto: 2 bicchieri al giorno per l'uomo e un bicchiere al giorno per la donna. In particolare, questi effetti sono più potenti nel vino rosso (come il Petit Rouge, il Prématta e il Fumin della Valle d'Aosta).



Vini rossi

Tutti ricchi di resveratrolo, una sostanza naturale che protegge cuore e cervello e contrasta la comparsa dei segni dell'età.

Vini bianchi

Uno studio pubblicato sulla rivista «Plos One» dimostra che il vino bianco, grazie all'acido caffeico, rafforza la protezione del sistema cardiovascolare.



► Non solo rosso: il bianco che aiuta i reni

► Dopo numerosi studi, gli esperti sono giunti a questa conclusione: un bicchiere di vino rosso al giorno aiuta a prevenire molte malattie cardiovascolari, sia negli uomini sia nelle donne. Serve anche a trattare patologie e disturbi come il diabete, la demenza o l'osteoporosi. Anche il vino bianco, sempre in modiche quantità, pur non contenendo il famoso resveratrolo, fa bene alla salute del cuore e anche dei reni. Tra i vini bianchi valdostani consigliamo: Petite Arvine Valle D'Aosta, Chardonnay Valle D'Aosta, Chardonnay Cuvée Bois Valle D'Aosta e il Blanc Des Vignes.



in collaborazione con



I gustosi affettati vegetali a base di seitan

Bontà perFetta: Seitanné alternativa vegan al vitello tonnato

Per aperitivi e antipasti creativi

La **Fonte della Vita** lancia l'alternativa vegana al vitello tonnato nella nuova linea di prodotti **BONTÀ perFETTA**: i gustosi affettati vegetali a base di seitan. Le sottili fette rendono il **SEITANNÉ** un antipasto vegano subito pronto, ideale per iniziare una cena in modo alternativo o per degli aperitivi creativi. Fonte di proteine e **VEGAN**!

Crostoni al Seitanné

Ingredienti per 2 persone

- 1 confezione di
Bontà perFetta Seitanné
Fonte della vita

- 2 fette di pane
- 1 presa di pepe nero
- qualche filetto sottile
di buccia di limone
biologico

Preparazione

- Fai dorare il pane in forno, poi spalma un po' della salsa che accompagna **Seitanné Fonte della Vita** su un solo lato del pane.
- Sistema l'affettato di seitan sopra i crostoni, spolverizza con una presa di pepe nero appena macinato e completa guarnendo con i filetti di buccia di limone. Servi subito in tavola.



Usalo così!

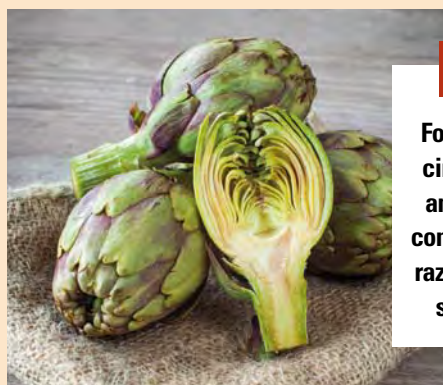
Il tuo **Ki** pranzo tutto naturale



- Crostoni al Seitanné
- Vellutata di quinoa e legumi Ki
- Dessert al cioccolato Provamel



Disintossicare la ghiandola epatica 3-4 volte all'anno è fondamentale per la salute dell'intero organismo. Ecco come fare...



Carciofi

Fonti di fibre detox e di cinarina, una sostanza amara depurativa che contribuisce alla rigenerazione del fegato e alla sua detossinazione.



Pasta di farro

Rispetto alla comune pasta di grano, quella di farro è più digeribile e adatta per la prevenzione delle intolleranze al grano (non per il trattamento).

Il fegato e gli alimenti che fanno da scudo ai veleni che lo affaticano

L'OBIETTIVO DEL MESE

Ripulire la ghiandola epatica e, **se necessario, eliminare anche 2-3 chili di peso corporeo**, dato che il sovrappeso spesso si accompagna a steatosi (fegato grasso). A tal fine, adotta i nostri suggerimenti alimentari e il Creamenu, e pratica attività fisica regolare e moderata.

a cura di Maria Fiorella Cocco

Prima regola: non sovraccaricarlo!

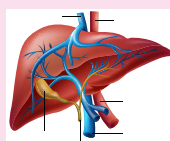
► Nelle pagine che seguono vi proponiamo un breve percorso depurativo del fegato. A tal fine, oltre a consumare determinati alimenti, eliminandone altri (te li indicheremo nelle prossime pagine), sarà bene evitare di inalare insetticidi, deodoranti, detersivi e profumi per ambienti, in quanto contengono sostanze tossiche che vanno a sovraccaricare la ghiandola epatica di tossine che lo affaticano e lo indeboliscono.

PASTA CON CARCIOFI E POMODORO

Un primo saziante, detox e fonte di cinarina salva fegato

Ricetta per 2 persone: monda, affetta e metti 4 carciofi in una terrina con acqua e succo di limone. Affetta a velo 1 cipolla e mettila in un tegame con 1 cucchiaino d'olio caldo, aggiungi anche i carciofi ben scolati e lasciali appassire a recipiente coperto. Unisci 200 g di pomodori pelati con il sugo di conserva, regola di sale e pepe, schiaccia bene i pelati e cuoci per 10-15 minuti, sempre a recipiente coperto. Metti a lessare 140 g di mezze maniche di farro, scolale al dente e condiscile con il sugo.

In queste pagine:



pag.
28

Fegato. Scopri perché è bene drenarlo e rigenerarlo. E, in più, i consigli alimentari su misura per te.



pag.
30

Aiuta la tua ghiandola epatica a disintossicarsi e vinci stanchezza e sovrappeso. Scopri subito come fare...



pag.
32

Il test. Rispondi alle domande e valuta se il tuo fegato ha bisogno di essere detossinato.



pag.
34

Le ricette adatte. Orzotto "carote, zucca e funghi"; code di merluzzo al verde; mix di verza, cavolo rosso e carote...



pag.
37

I menu che contribuiscono a ripulire e a rigenerare il fegato. Ti aiutano a costruire i pasti giornalieri più indicati in questi casi.

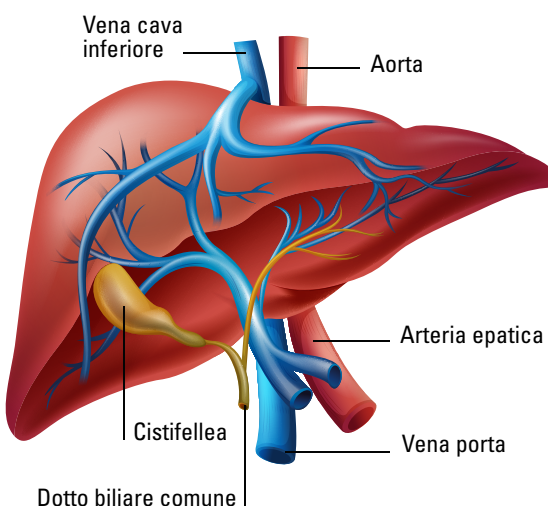
Fegato. Scopri perché è bene drenarlo e rigenerarlo

È la ghiandola più grande del nostro corpo... eppure non sono in molti a conoscere tutte le sue funzioni, fondamentali per la vita

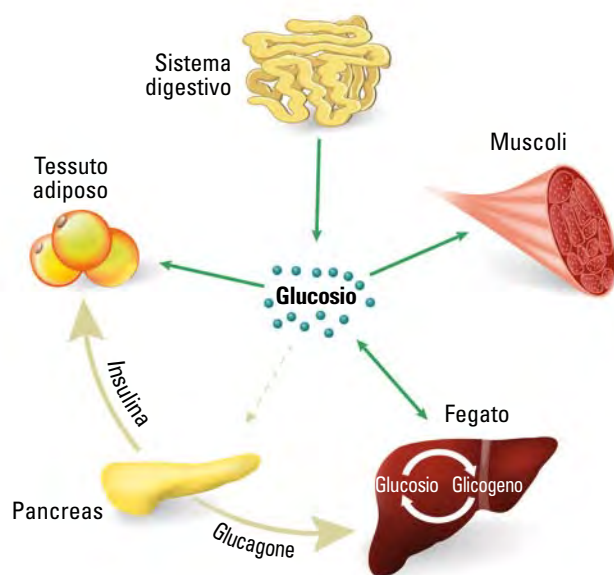
Il fegato e le sue funzioni

Il fegato è situato nella parte superiore destra dell'addome. È diviso in due parti, dette lobi: il lobo destro è più grande del sinistro.

Funzioni principali: elabora gli alimenti affinché possano essere utilizzati dal corpo; immagazzina glucosio (zucchero, che poi trasforma in glicogeno), una piccola parte di grassi, oltre ad alcune vitamine (A, D, E, K, B12) e al ferro. A digiuno può sintetizzare (dalle proteine e dai grassi) glucosio; può produrre anche numerose proteine e il colesterolo. Inoltre, consente di eliminare le sostanze tossiche assimilate attraverso cibi e farmaci, e quelle elaborate dall'organismo.



Fegato e regolazione della glicemia

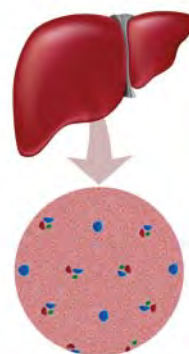


Se la glicemia sale, dopo aver mangiato, il pancreas secerne insulina, che ordina al fegato di immagazzinare il glucosio in eccesso come riserva. Se la glicemia scende, durante il digiuno o l'attività fisica, il pancreas produce glucagone, che stimola il fegato a liberare glicogeno (il glucosio trasformato in riserva), portando all'aumento della glicemia.

Fegato "grasso" o steatosi

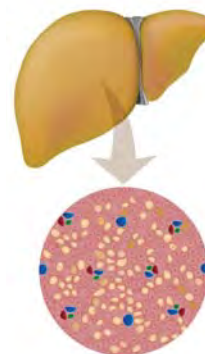
È un problema oggi molto diffuso, determinato soprattutto da un consumo eccessivo di zucchero, dolci, frutta zuccherina, pane, pasta e simili raffinati (prodotti con farine bianche), alcolici e grassi. Causa stanchezza e gonfiore addominale.

Fegato sano



Cellule epatiche in un fegato sano.

Fegato grasso



Il grasso che si accumula negli epatociti ne causa l'infiammazione e la morte.

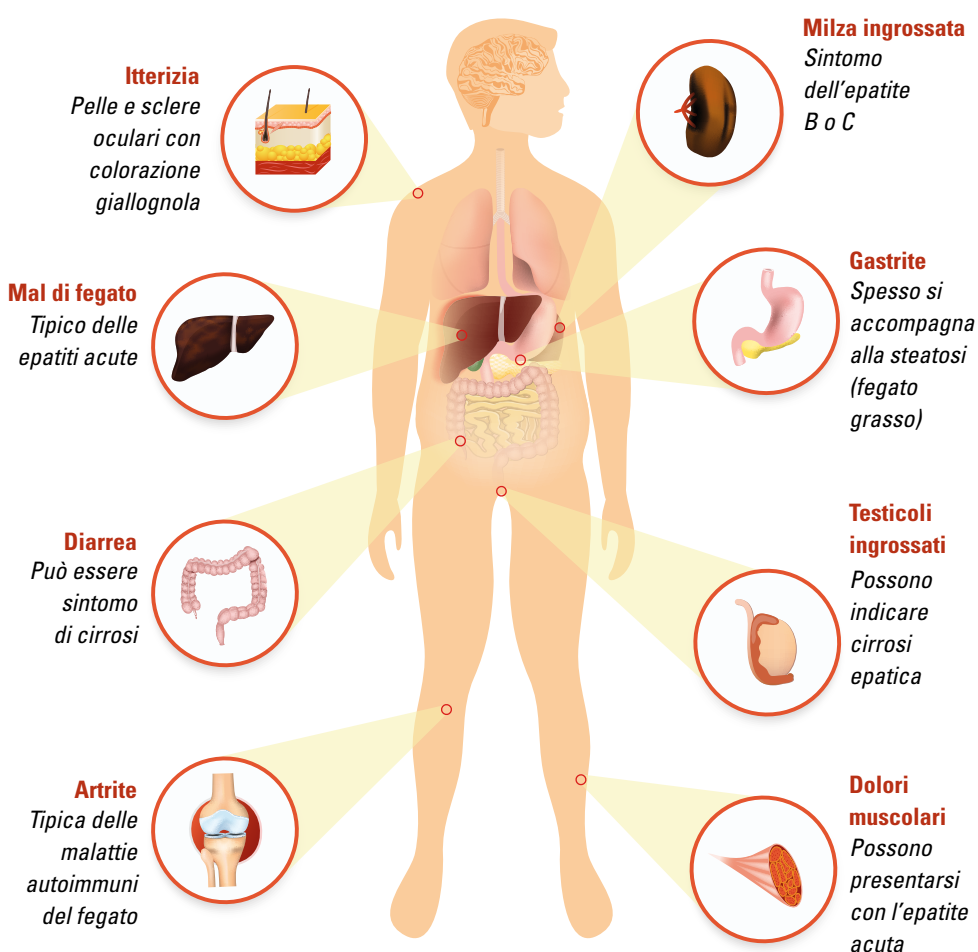
Le cellule epatiche

► **Costituiscono circa l'80% del volume del fegato** e si occupano di quasi tutte le funzioni legate all'attività metabolica (produzione della bile, trasformazione degli alimenti ingeriti) della ghiandola. Oltre a queste cellule (gli epatociti) ci sono quelle stellate, che hanno la funzione di rigenerare il fegato dopo lesioni o interventi chirurgici: usando vitamina A, collagene e reticolina, ricostruiscono i tessuti danneggiati.

L'importanza della depurazione

► **Il fegato è un organo molto delicato e può essere facilmente danneggiato a causa di errori alimentari (vedi "fegato grasso" o steatosi, qui a lato), fumo, assunzione di farmaci, infezioni virali...** Da qui l'importanza di mantenerlo il più possibile "pulito" attuando 3-4 volte all'anno una depurazione, anche di soli 2-3 giorni, in grado di eliminare l'eccesso di scorie e tossine che potrebbero, nel tempo, recare danno. È poi fondamentale adottare uno stile di vita sano ed equilibrato, con una dieta ricca di verdura e frutta, che preveda l'uso di pane e pasta integrali.

Disturbi e malattie collegate al fegato



LE CELLULE DI KUPFFER: LE SENTINELLE CHE ATTIVANO LE DIFESE

Il fegato possiede cellule specializzate nel riconoscimento degli elementi "pericolosi" (virus, scorie, tossine ecc.). Sono i macrofagi che, oltre a depurare il sangue, stimolano il sistema immunitario ad agire se rilevano rischi per l'organismo.

GLI ALLEATI: LEGUMI E VERDURE



Cereali e derivati (riso, pane, pasta ecc.) integrali o semintegrali; pesce, carni bianche magre, legumi, tofu, uova (non più di due a settimana), ricotta, yogurt; verdure fresche di stagione e frutta (non più di 2 frutti al dì) ricche di antiossidanti; tè verde.

I NEMICI: ZUCCHERO E ALCOLICI



Cereali e derivati (riso, pane, pasta ecc.) raffinati, cioè privati della fibra che contengono; dolci; carni grasse e derivati (salumi, insaccati ecc.); formaggi grassi; fritti e fast food; bevande zuccherate e alcolici; consumo eccessivo di cereali e derivati, anche se integrali.



La curcuma contribuisce a stimolare la rigenerazione del fegato. La si usa come spezia (a fine cottura) o integratore.

Aiuta la tua ghiandola epatica a disintossicarsi e sconfiggi la stanchezza

Crea i tuoi menu quotidiani con gli alimenti detossinanti che ti indichiamo e, oltre a un fegato pulito, potrai influenzare positivamente l'intero organismo

Alleggerisci la tua dieta

► Con il cambio di stagione l'organismo si sente in genere più affaticato e appesantito. Si ha il bisogno di una dieta quotidiana più leggera, che pulisca organi e tessuti dall'interno e, in particolare, che sia in grado di liberare il fegato da tutti quegli elementi che gli rendono più difficile svolgere i propri compiti. A tale scopo sarà utile ridurre il consumo di prodotti di origine animale (potrai sostituire carne, pesce, uova e formaggi con legumi e tofu) e arricchire i menu quotidiani di verdure di stagione ed erbe aromatiche (in particolare rosmarino, salvia, timo e maggiorana).

Le fibre non devono mancare

► Le fibre alimentari solubili e insolubili sono fondamentali sia per limitare l'assorbimento degli elementi tossici sia per espellerli dall'organismo attraverso l'intestino. Ne servono 25-30 g al giorno, che puoi avere a tua disposizione consumando pane, pasta, riso e altri cereali e derivati integrali, verdure in abbondanza e 2-3 frutti al giorno (attenzione però a non eccedere con la frutta perché il fruttosio che contiene – se assunto in eccesso – “ingrassa” il fegato) di cui, se possibile, converrà mangiare anche la buccia (mele, pere, kiwi, cachi, ma anche arance, purché biologici).

Carciofo

È un ortaggio depurativo di provata efficacia; grazie al suo contenuto di cinarina e fibre ripulisce il fegato. Mangiane 2-3 più volte a settimana.



I metodi di cottura salva fegato

► La scelta dei cibi giusti è fondamentale per la salute della ghiandola epatica, ma lo sono anche le cotture. Le migliori, per il nostro percorso depurativo, sono quella al vapore, alla griglia o alla piastra (eliminando con cura le parti bruciacchiate), in pentola a pressione, in forno o in padella. Da evitare invece la frittura. Naturalmente occorre cucinare con pochissimi grassi aggiunti, che dovranno comunque essere di origine vegetale (olio extravergine d'oliva, di vinaccioli, di semi di girasole); quando possibile (come nella cottura al vapore, alla piastra o la lessatura) è preferibile condire a crudo.

Cachi

Ideali per depurare pancreas, fegato e milza. Basta assumere un frutto al giorno, a colazione oppure come spuntino, accompagnandolo con 4 mandorle.





Verza

Potente depurativo dell'intero organismo, la verza è molto utile anche per il fegato: mangiala 4-5 volte a settimana.

Finocchi

Noti per le proprietà diuretiche, sono anche ricchi di fibre detox e costituiscono un ottimo depurativo del fegato. Mangiali più volte a settimana.



Melagrana

Il suo succo, bevuto appena spremuto (meglio a colazione, una volta al dì), protegge il fegato e contribuisce alla sua rigenerazione.



Pere

Una pera al giorno, da acquistare bio e mangiare con la buccia, contribuisce alla depurazione del fegato.



**IL RIMEDIO SALVA
FEGATO DEL MESE**

**CON IL MACERATO GLICERICO DI ROSMARINO FAVORISCI LA FISIOLÓGICA
FUNZIONALITÀ DEL FEGATO E LO AIUTI A RIGENERARSI**

Le gemme del rosmarino, assunte sotto forma di macerato glicerico, contribuiscono ad alleggerire il carico di lavoro del fegato e risultano particolarmente utili, oltre che per la depurazione dell'organo, anche per contrastare la steatosi (fegato "grasso") e per la rigenerazione della ghiandola epatica.

Come assumerlo: prendine 70 gocce 15 minuti prima di colazione da diluire in poca acqua naturale (meglio se oligominerale e tiepida); il liquido va tenuto sotto la lingua per qualche istante prima d'essere ingerito.



Rispondi alle domande e valuta se il tuo fegato ha bisogno di essere detossinato

Se vuoi sapere se le tue abitudini alimentari e il tuo stile alimentare sono adatti alla salute e al benessere della ghiandola epatica fai il nostro test

Dopo aver risposto ai quesiti che seguono, leggi le risposte esatte nella colonna qui a lato. In questo modo puoi valutare se ne sai abbastanza sul fegato e su come prendersene cura.

Passa quindi alla pratica, modificando la dieta come indicato in queste pagine, e vedrai che mantenersi in linea e salute è facile!

1. Le uova fanno male al fegato?

- Sì, sempre
- No, se mangiate con moderazione

2. Tutti i grassi fanno male?

- Sì, tutti
- No, quelli del pesce e dell'olio extravergine d'oliva fanno bene anche al fegato

3. La sedentarietà nuoce alla ghiandola epatica?

- Sì
- No

4. La frutta fa davvero bene al fegato?

- Sì, sempre
- No, va mangiata con moderazione (2-3 frutti al dì)

5. Le fibre contribuiscono alla salute del fegato?

- Sì
- No

6. I fritti fanno sempre male al fegato?

- Sì, sempre
- No, fanno male solo se li mangi più volte a settimana

7. Gli alcolici vanno eliminati completamente?

- Sì
- No, è concesso un bicchiere di vino ai pasti (ma solo se il fegato è sano)

8. Chi ha il colesterolo alto dovrebbe depurare il fegato?

- Sì
- No

9. Il sovrappeso può danneggiare la ghiandola epatica?

- Sì
- No

10. Gli insetticidi e i profumi ambientali possono arrecare danno al fegato?

- Sì
- No

Risposte corrette

1. No, le uova non fanno male al fegato. Ma occorre consumarle con moderazione: 2 a settimana più quelle "occulte" (presenti in molti prodotti da forno per la colazione, per esempio).

2. No, per il fegato sono pericolosi i grassi saturi in eccesso (carni grasse, salumi, formaggi grassi, olio di palma ecc.), ma anche i grassi idrogenati e trans. Mentre i grassi insaturi fanno bene alla salute, anche a quella del fegato.

3. Sì, la vita sedentaria danneggia il fegato e porta al sovrappeso.

4. No, la frutta fa bene al fegato solo se mangiata con moderazione.

5. Sì, le fibre depurano l'intero organismo e fanno assorbire meno grassi e zuccheri che, se in eccesso, danneggiano il fegato.

6. No, i fritti sono consentiti una volta a settimana ma devono essere di ottima qualità.

7. No, un bicchiere di vino ai pasti è concesso (salvo diversa indicazione del medico).

8. Sì, la depurazione consente di tenere maggiormente sotto controllo i livelli di colesterolo LDL ("cattivo").

9. Sì, può causare steatosi.

10. Sì, lo sovraccaricano di tossine.

IL BENESSERE A TAVOLA

Rafforza le difese con l'acqua ricca di magnesio

Potenziare il sistema immunitario al cambio di stagione

► L'autunno è arrivato con i primi freddi e l'umidità tipici della stagione. In questo periodo dell'anno le nostre difese hanno bisogno di maggiori attenzioni, perché devono affrontare i virus di raffreddore e influenza che iniziano ad affliggere le vie respiratorie. Per aiutarci, oltre alla vitamina C che troviamo in agrumi, prezzemolo, kiwi e ortaggi in genere, abbiamo bisogno anche di magnesio, la cui carenza riduce l'efficacia del sistema immunitario e aumenta il rischio di malattie infiammatorie. Puoi trovare questo prezioso elemento in cereali integrali, legumi, mandorle, noci, nocciole, alghe, cacao e verdure a foglie verdi... Ma puoi assimilarlo anche attraverso un'acqua che ne sia ricca, come l'**acqua Lindos delle Terme di Bognanco**: oltre a idratare il corpo e favorire una naturale azione detossinante, ti aiuterà a recuperare energia vitale e buonumore.

Il magnesio della vita

► L'ACQUA LINDOS, imbottigliata direttamente alla fonte San Lorenzo, se bevuta regolarmente contribuisce all'idratazione ottimale e a mantenere efficiente il sistema immunitario. E se l'acqua Lindos viene abbinata al succo d'arancia avrai una gradevole bevanda utile contro raffreddore e influenza. Preparala così...

LA BEVANDA RICCA DI MAGNESIO CHE TI DIFENDE DAI VIRUS DI RAFFREDDORE E INFLUENZA

Ingredienti per 1 persona

- 1 bicchiere di ACQUA LINDOS
- il succo di un'arancia

Preparazione

- Miscela l'acqua Lindos con il succo d'arancia. Da bere 1-3 volte al dì.

Nota. Questo mix è particolarmente efficace per chi vuole fare scorta di vitamina C e di magnesio, al fine di potenziare le difese e proteggersi anche dalle malattie infiammatorie. Ed è anche diuretico e anticellulite!



Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1997 mg/l







Silice
63,4 mg/l



Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 12.64.53

Orzotto "carote, zucca e funghi"

 QUANTITÀ per 2 persone	 DIFFICOLTÀ facile	 TEMPO DI PREPARAZIONE 10 minuti	 TEMPO DI COTTURA 45-50 minuti	 PER CELIACI no
SÌ - depurazione del fegato, diabete, sovrappeso e cellulite		ABBINAMENTO - verdure e proteine	QUANDO - a pranzo o a cena	INFUSO - 1 cucchiaino raso di tè verde in 1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti 

INGREDIENTI

- ▶ 120 g di orzo perlato; 1 scalogno
- ▶ 2 carote; 100 g di polpa di zucca a dadini
- ▶ 150 g di champignon; 1 presa di timo
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE







▶ Fai appassire lo scalogno tritato in un tegame con l'olio; unisci carote, zucca e funghi a dadini e lascia rosolare per 5 minuti, mescolando spesso. Versa quindi l'orzo nel recipiente, mescola per 2 minuti, unisci 1 mestolino d'acqua bollente e porta a cottura unendo poca acqua bollente per volta, timo, sale e pepe.



Kcal 295

Rispetto alla ricetta tradizionale, che prevede l'uso di più olio, risparmi oltre 100 kcal a porzione

Code di merluzzo al verde

 QUANTITÀ per 2 persone	 DIFFICOLTÀ facile	 TEMPO DI PREPARAZIONE 10 minuti	 TEMPO DI COTTURA 8 minuti	 PER CELIACI Sì
SÌ - depurazione del fegato, diabete, sovrappeso e cellulite		ABBINAMENTO - riso e verdure	QUANDO - a pranzo o a cena	INFUSO - 1 cucchiaino raso di tè verde in 1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti 

INGREDIENTI

- ▶ 300-350 g di code di merluzzo
- ▶ 1 ciuffetto di prezzemolo; ½ limone
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ▶ 1 spicchio d'aglio; sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

▶ Metti il pesce a cuocere al vapore per 7-8 minuti (lessalo se è surgelato, seguendo le indicazioni sulla confezione). Trita prezzemolo e aglio e mettili in una ciotolina con l'olio, il succo di ½ limone, 1 presa di pepe e poco sale. Quando il pesce è cotto, servilo ricoprendolo con la salsina a base di prezzemolo.



Rispetto alla ricetta tradizionale, che prevede l'uso di più olio, risparmi oltre 100 kcal a porzione

Kcal 243

Mix di verza, cavolo rosso e carote



QUANTITÀ
per 2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti + 10 minuti



TEMPO DI COTTURA
no



PER CELIACI
sì

si - depurazione del fegato, diabete, sovrappeso e cellulite

ABBINAMENTO - proteine, riso o pane

QUANDO - a pranzo o a cena

INFUSO - 1 cucchiaino raso di tè verde in 1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti



INGREDIENTI

- ▶ 150 g di cavolo rosso; 150 g di verza
- ▶ 150 g di carote; 1 cucchiaino di succo di limone
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

▶ Lava e asciuga le carote e le foglie di verza e cavolo rosso. Taglia quindi le carote a julienne e le foglie a striscioline sottili. Raccogli le verdure in una terrina e in una ciotolina miscela olio, succo di limone, 1 presa di pepe e 1 pizzico di sale. Condisci le verdure con questa salsina e lasciale riposare per 10 minuti prima di servirle.



Rispetto alla ricetta tradizionale, che prevede l'uso di più olio, risparmi oltre 100 kcal a porzione

Kcal 136

Spuntino alla melagrana



QUANTITÀ
per 2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
no



PER CELIACI
sì

si - depurazione del fegato, diabete, sovrappeso e cellulite

ABBINAMENTO - 4 mandorle

QUANDO - come spuntino

INFUSO - 1 cucchiaino raso di tè verde in 1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti



INGREDIENTI

- ▶ 300 g di yogurt greco
- ▶ 4 cucchiaini di miele di acacia
- ▶ 2 melagrane; 1 rametto di rosmarino



Rispetto alla ricetta tradizionale, che prevede l'uso di zucchero e panna, risparmi oltre 150 kcal a porzione

Kcal 185

PREPARAZIONE

▶ Sgrana i 2 frutti di melagrana (tagliali a metà e batti la buccia con un mestolo, raccogliendo i chicchi in una terrina). Metti 2 cucchiaini di miele in 1 bicchierino, ricopri con metà dello yogurt e metà dei chicchi di melagrana, quindi decora con qualche fogliolina di rosmarino. Forma anche l'altro bicchiere con gli ingredienti rimasti e servi in tavola.

Dolce per la colazione ai cachi



QUANTITÀ
per 6 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 minuti



TEMPO DI COTTURA
40 minuti



PER CELIACI
no

SÌ - depurazione del fegato, diabete, sovrappeso e cellulite

ABBINAMENTO - tè, yogurt, 5 mandorle

QUANDO - a colazione

INFUSO - 1 cucchiaino raso di tè verde in 1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti

INGREDIENTI

- ▶ 250 g di farina; $\frac{3}{4}$ di bicchiere d'acqua tiepida
- ▶ 2 cucchiaini di olio di girasole spremuto a freddo
- ▶ $\frac{1}{2}$ cucchiaino di bicarbonato
- ▶ 4 cachi; 4 cucchiaini di marmellata di albicocche

PREPARAZIONE

▶ Impasta farina, olio, bicarbonato e aggiungi l'acqua a filo: il composto non deve risultare né troppo appiccicoso né troppo duro. Fai riposare per 10 minuti, stendi con il matterello e sistema in una teglia; spalma sul fondo 2 cucchiaini di marmellata, ricopri con fettine di cachi e distribuiscici sopra la marmellata rimasta. Fai cuocere nel forno caldo a 180 °C per 40 minuti.



Kcal 198

Rispetto alla ricetta tradizionale, che prevede l'uso di zucchero, risparmi oltre 80 kcal a porzione

Dessert con pera cotta e cannella



QUANTITÀ
per 2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
15-20 minuti



PER CELIACI
sì

SÌ - depurazione del fegato, diabete, sovrappeso e cellulite

ABBINAMENTO - tè verde

QUANDO - come dessert

INFUSO - 1 cucchiaino raso di tè verde in 1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti

INGREDIENTI

- ▶ 4 pere mature e sode
- ▶ 1 cucchiaino di stevia; 1 cucchiaino di cannella
- ▶ 2 cucchiaini di succo di limone
- ▶ 1 cucchiaino di buccia grattugiata di limone bio

PREPARAZIONE

▶ Sbuccia (se le pere sono bio puoi lasciare la buccia) le pere e tagliale a tocchetti, poi spruzzale con il succo di limone. Mettile in una casseruola con la cannella e lasciale cuocere. Quando saranno ridotte in purea, unisci il succo di limone, la stevia e fai cuocere per altri 5 minuti. Passale quindi al mixer con la buccia di limone e servile in tavola.



Rispetto alla ricetta tradizionale, che prevede l'uso di zucchero, risparmi oltre 100 kcal a porzione

Kcal 95



Questo Creamenu ti offre uno schema per costruire i pasti adatti per eliminare l'eccesso di scorie e tossine dalla ghiandola epatica

► Il **Creamenu** che ti proponiamo è utile per ripulire il fegato da scorie e tossine. Usalo per due giorni consecutivi e, a piacere, puoi farli seguire o precedere dai menu detossinanti per i reni che trovi alle pagg. 16-18. In questo modo aumenterai i benefici per il tuo organismo e otterrai ottimi risultati in termini di eliminazione dei chili superflui. Per rendere il nostro programma più efficace è anche importante evitare per quanto possibile il consumo di zuccheri semplici (dolci e zucchero), di cibi con additivi e grassi idrogenati, ma anche quelli ricchi di grassi saturi, fast food e alcolici, perché favoriscono la steatosi (fegato grasso) e l'ipercolesterolemia.

Da fare tutti i giorni

- Consumare cereali e derivati integrali, semintegrali o parboiled (50-60 g a porzione).
- Fare attività fisica regolare.
- Bere circa 2 litri di acqua (oltre a idratare, depura gli organi e i tessuti).

I menu che contribuiscono a ripulire e a rigenerare il fegato

Il Creamenu

Primo giorno



Colazione

Tè verde; 1 porzione di **dolce per la colazione ai cachi** (pag. 36); 1 yogurt magro naturale; 5 mandorle.



Spuntini

1 pera e 4 mandorle, oppure uno **spuntino alla melagrana** (pag. 35) con 4 mandorle.



Pranzo

Orzotto "carote, zucca e funghi" (pag. 34); 150 g di ceci lessati conditi con un filo d'olio; 1 finocchio o 2 in insalata; tè verde.



Cena

Mix di verza, cavolo rosso e carote (pag. 35); 120 g di fesa di tacchino in padella; 60 g di pane integrale; tè verde.

Secondo giorno



Colazione

Tè verde; 1 porzione di **dolce per la colazione ai cachi** (pag. 36); 1 yogurt magro naturale; 5 mandorle.



Spuntini

1 pera e 4 mandorle, oppure uno **spuntino alla melagrana** (pag. 35) con 4 mandorle.



Pranzo

60 g di riso integrale lessato (peso a crudo) e condito con 1 cucchiaio di salsa di pomodoro; **mix di verza, cavolo rosso e carote** (pag. 35); 180 g di tofu alla piastra.



Cena

Code di merluzzo al verde (pag. 34); 60 g di riso integrale da lessare e passare in padella con un trito di carote, sedano e cipolla; insalata di radicchio condita con un filo d'olio; tè verde.

DA NON DIMENTICARE

Assumi l'integratore indicato a pag. 31 come suggerito. Se desideri un rimedio su misura, contatta i nostri esperti scrivendo a curarsimangiando@riza.it. Ti aspettiamo!

L'équipe di medici, psicologi del Gruppo Riza ti offre ogni mese tanti strumenti pratici per portare benessere e salute nella tua vita

Curarsi Mangiando



Dimagrire



Riza Psicosomatica



Salute Naturale Extra



Salute Naturale



Riza Scienze



PerdiPeso



MenteCorpo



Figli Felici



PIATTI SANI CON I CIBI CHE HAI GIÀ IN DISPENSA



Tutti i consigli per cucinare in modo sano, leggero ed economico, usando gli ingredienti più comuni. Guarda che cibi hai nel frigorifero e scegli nel libro la ricetta per preparare il piatto più adatto ai tuoi gusti e alla tua salute. In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 settembre

LE REAZIONI INTESTINALI PROVOCATE DAL GLUTINE



Informazioni e chiarimenti su tanti dubbi comuni su un tema d'attualità. Celiaci si nasce o si diventa? Quali sono i danni all'intestino? Cos'è la "gluten sensitivity"? Serve a tutti seguire una dieta senza glutine? In edicola con Dimagrire e da solo dal 19 settembre

CURARSI CON I RIMEDI GEMMOTERAPICI



Nelle gemme, nei germogli e nei semi si trovano principi attivi molto potenti che stimolano la crescita dei tessuti, depurano l'organismo e aiutano a curare molti disturbi. Una guida completa ai rimedi gemmoterapici più utili. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre

LE CURE VERDI CONTRO LE INFIAMMAZIONI



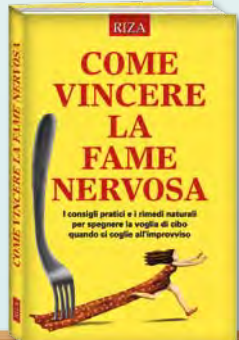
Nel libro sono descritte le piante e le erbe più efficaci contro le infiammazioni che colpiscono varie parti del corpo: pelle, intestino, articolazioni, vie urinarie... Come usare aloe, arnica, artiglio del diavolo, malva e altri rimedi per spegnere i disturbi infiammatori. In edicola con Salute Naturale e da solo dal 26 settembre

NON FARTI CONDIZIONARE DA QUELLO CHE È PASSATO



Ciò che è accaduto è accaduto, non serve rimuginarci. I rimpianti e i sensi di colpa sono causa di malessere. È importante solo ciò che accade adesso: tutte le nostre possibilità sono qui; sfruttiamole ora. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre

QUANDO LA VOGLIA DI CIBO È SOLO UNO SFOGO EMOTIVO



Spesso si mangia troppo per ansia, per stress, per noia o per rabbia, non per vera fame. Nel libro tutti i consigli psicologici e i rimedi naturali per non cedere alla voglia di cibo che è solo uno sfogo emotivo. In edicola con Riza Psicosomatica e da solo dal 1 ottobre

LE ALTERNATIVE ALLA CARNE: CONOSCKERLE E CUCINARLE



Tofu e seitan sono due prodotti ricchissimi di sostanze nutritive e di proprietà salutari. Tutti i consigli per conoscerli bene e sfruttarne in pieno le qualità, cucinandoli nel modo migliore, con tante ricette saporite. In edicola con Le Ricette PerdiPeso e da solo dal 5 ottobre

RICETTE PANCIA PIATTA



In questo libro oltre sessanta ricette ideali per chi accumula il grasso soprattutto sull'addome. Dall'antipasto al dolce, i piatti adatti anche per regolarizzare l'intestino e contrastare i gonfiori addominali. In edicola con Curarsi mangiando e da solo dal 29 settembre

COME DARE SAPORE SENZA APPESANTIRE



Molti funghi sono dotati di notevoli proprietà terapeutiche: nel libro elenchiamo quelli più utili per la salute e spieghiamo come usarli nel modo migliore. In edicola da solo dal 29 settembre



Creazione di scenografie, costumi, spazi verdi, decorazione d'interni e oggettistica.
Puoi ordinare arredi e composizioni di fiori e piante che più ti rappresentano.

REALIZZO PER TE:

Aree verdi

Progettazione di giardini e terrazzi, verde pubblico e privato, restauro, verde storico, giardini tematici (classici, moderni, romantici, giapponesi, mediterranei, minimalisti e fusion), giardini-benessere; allestimenti floreali per eventi, installazioni creative e verde verticale.

Scenografie

Progettazione e realizzazione scenografica per teatro, danza, cinema, eventi, mostre; allestimenti per matrimoni ed eventi all'aria aperta, creazione di oggetti e accessori di scena e realizzazioni in gommapiuma, lattice, cartone, polistirolo e creta.

Decorazioni di interni

Decorazione di interni e di mobili, pitture murarie, decorazione e oggettistica (in legno, porcellana, creta, vetro, tessuti), realizzazioni di vasi personalizzati e di manufatti in creta, trasformazione di vecchi oggetti in nuovi pezzi unici.



Studio Atelier Nicoletta Morelli
via Mazzini 62 - Bogliasco (GE)
tel. 339/6980831 - nickymorelli3@gmail.com

Digestione difficile: curala con una dieta leggera e gustosa

Detto anche dispepsia, questo problema è tra i più diffusi, aggravato anche dalle malattie gastrointestinali e dallo stress

Quando l'apparato digerente soffre

► Le malattie infiammatorie del tratto digerente che come sintomo presentano bruciori di stomaco, pesantezza dopo mangiato e/o reflusso, come gastrite, colite e reflusso gastroesofageo, sono in continuo aumento. Ma anche senza arrivare a sviluppare vere e proprie malattie, bastano un po' di stress e qualche errore alimentare, per creare problemi al processo digestivo, rallentandolo e rendendolo più difficoltoso. Tuttavia, in questi casi, la dieta non deve ridursi a poco riso in bianco, verdure e pollo, ma deve essere varia, leggera e arricchita con erbe aromatiche e qualche spezia adatta. Ecco come fare...

L'OBIETTIVO DEL MESE

Prevenire i disturbi e le infiammazioni dell'apparato digerente, contrastare i gonfiori, rafforzare la flora batterica e stimolare una buona digestione. Poiché il sovrappeso favorisce gli stati infiammatori, **il Creamenu e i nostri suggerimenti alimentari ti aiuteranno a eliminare 2-3 chili**, rendendo così più efficace il nostro programma. Oltre al cibo, ricorda anche l'importanza di una corretta idratazione, da attuare bevendo 8 bicchieri di acqua al giorno.



In queste pagine:

pag.
42



Dispepsia. Conoscerla per sconfiggere i sintomi e ritrovare il benessere. I consigli alimentari e l'integratore del mese.

pag.
44



Con i frutti della natura digerisci bene e previeni anche acidità e mal di stomaco. Scopri subito quali sono...

pag.
46



Le ricette adatte. Pollo con riso, zenzero e limone; filetto di pesce al limone e salvia; dolce integrale per la colazione.

pag.
49



I menu per curare la digestione difficile. Ti aiutano a costruire i pasti giornalieri più indicati in questi casi.

Dispepsia. Conoscerla per sconfiggere i sintomi e ritrovare il benessere

Trasformare il cibo in energia o in riserva è il compito della digestione. E se l'apparato digerente funziona bene tutto il corpo ne beneficia

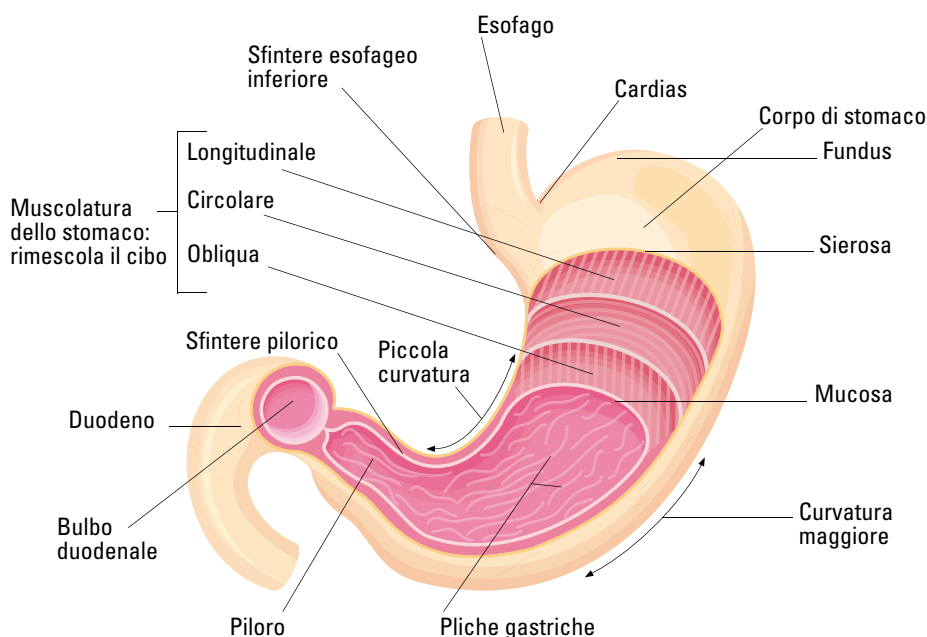
Che cosa accade durante il processo digestivo

► Il nostro cibo quotidiano (pane, pasta, verdure, carne ecc.) non può essere assimilato così come lo ingeriamo. Affinché il corpo lo possa usare, assorbendolo attraverso la circolazione del sangue e facendolo arrivare così alle cellule che compongono l'organismo, deve essere ridotto in particelle di nutrienti molto piccole. **Ed è proprio**

il processo digestivo che amalgama il cibo, lo fa procedere nel canale digerente e poi lo riduce in piccole molecole.

► Quando qualcosa in questo processo di trasformazione non va come dovrebbe, la digestione diventa difficile e tutto l'organismo ne risente. Le cause possono essere flora batterica indebolita, *helicobacter pylori*, apporto insufficiente di fibra, assunzione di cibo spazzatura e/o con additivi, so-

I BRUCIORI DI STOMACO



La parete interna dello stomaco è rivestita da mucosa formata da cellule che secernono muco, enzimi digestivi (la pepsina) e acido cloridrico. Se l'acido cloridrico prevale sul muco (dopo pasti abbondanti, assunzione di caffè, alcolici, cibo spazzatura ecc.), che protegge lo stomaco dall'acido, la mucosa si irrita e compare il bruciore.



LE FASI DELLA DIGESTIONE

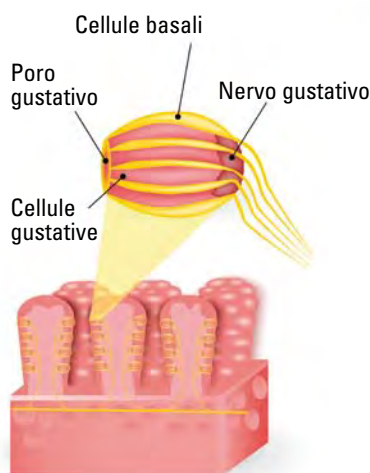
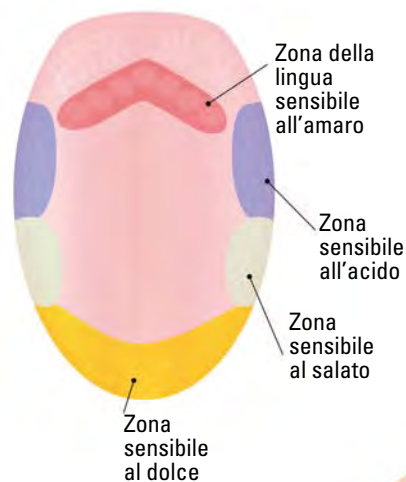
La prima fase avviene in bocca, attraverso la masticazione e la trasformazione del cibo in un composto chiamato bolo (la saliva contiene la ptialina, un enzima che scinde i carboidrati in zuccheri semplici). Il bolo attraversa l'esofago e giunge allo stomaco, dove particolari enzimi, le contrazioni delle pareti e i succhi gastrici scindono le grosse molecole del bolo in molecole più semplici: glucosio, glicerina, acidi grassi e aminoacidi. Dopo 3-4 ore dal pasto, lo stomaco si è svuotato e quanto è rimasto raggiunge l'intestino tenue dove avviene la decomposizione delle sostanze complesse e l'assorbimento tramite i villi intestinali. Nell'intestino crasso ha luogo, in pratica, il solo riassorbimento dell'acqua e degli elettroliti, e la formazione delle feci.

vrappeso, produzione lenta di enzimi digestivi, assunzione di farmaci, vita sedentaria ecc.

► **Tra i sintomi di una digestione difficile i più frequenti sono gas e/o gonfiori addominali, bruciore di stomaco, sonnolenza dopo i pasti, colite, stitichezza e in alcuni casi anche diarrea.** Se questi primi segnali inviati dal nostro corpo non vengono trattati in modo adeguato possono cronicizzare o dare luogo a malattie anche di una certa gravità, come l'ulcera gastrica. Ricordiamo che possono presentarsi inoltre alcuni sintomi collaterali come stanchezza, insonnia, giramenti di testa, cefalee, cistiti ecc.

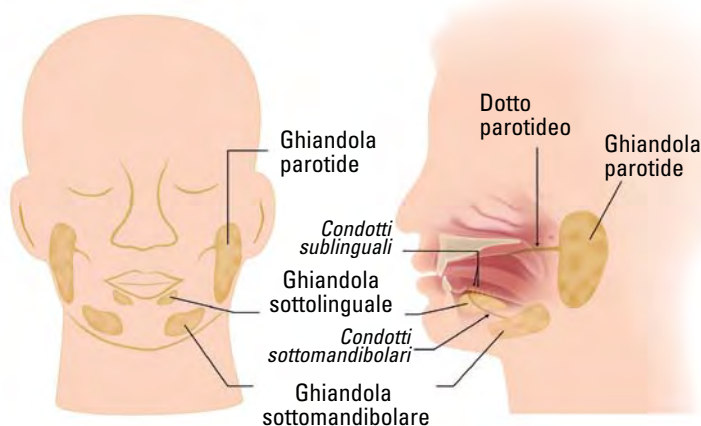
LINGUA E SAPORI

La lingua è rivestita da una membrana ricoperta da circa 3000 protuberanze, le papille gustative. Il loro compito è quello di comunicare al cervello la percezione e la sensazione dei diversi sapori.



Le ghiandole salivari, tra minori e maggiori, producono 1-1,5 litri di saliva al giorno. La digestione inizia grazie alla masticazione e alle reazioni chimiche che ne conseguono, rese possibili proprio dalla saliva.

LE ghiandole SALIVARI



I NEMICI DELLA DIGESTIONE: GRASSI, LIEVITI E ADDITIVI



Cereali e derivati (riso, pane, pasta ecc.) raffinati (ovvero privati della crusca); cibi lievitati e/o ricchi di zuccheri, grassi e/o sale; prodotti confezionati con additivi e/o grassi idrogenati; cibi ai quali si è intolleranti; caffè; alcolici. Attenzione anche alle combinazioni alimentari come: carne, pesci e uova abbinati a formaggi; pane e patate.

GLI ALLEATI DELLA DIGESTIONE: ERBE AROMATICHE E CIBI POCO CALORICI



Cereali e derivati (riso, pane, pasta ecc.) integrali; pesce e carni bianche; legumi (eventualmente privati della pellicina che li ricopre); uova alla coque; zenzero, curcuma, salvia, menta, timo, rosmarino; cibi poco calorici cucinati con pochi grassi e a temperature non troppo elevate (la carne alla griglia è poco digeribile).



ENZIMI VEGETALI E FERMENTI LATTICI SONO UNA BUONA SOLUZIONE

Per regolare le reazioni digestive servono tanti tipi di enzimi, che in parte si trovano nei cibi crudi e in parte sono sintetizzati dall'organismo, per esempio dalle ghiandole salivari, dal pancreas ecc. Gli enzimi ottenuti da maltodestrine fermentate da assumere sotto forma di compresse o capsule favoriscono una buona digestione. E, se abbinati a fermenti lattici, contribuiranno anche alla rigenerazione della flora intestinale.

Assumili così: 1 capsula al di prima dei pasti principali (colazione, pranzo o cena) con acqua.

Con i frutti della natura digerisci bene e previeni anche acidità e mal di stomaco

Limita le calorie assunte in ogni pasto e i grassi utilizzati per cucinare. Dai poi un tocco di gusto in più con erbe aromatiche e qualche spezia tollerata



Zenzero

Aiuta la colecisti a funzionare meglio e riduce l'acidità, evitando reflussi gastrici e gastriti. Inoltre, protegge le mucose dello stomaco. Usane 2-3 cm al giorno.



Foglie di menta

Grazie al mentolo e ad altri principi attivi, svolge un'azione digestiva e protettiva dello stomaco. Indicata anche in caso di gonfiore. Usane 2-3 foglie nell'insalata.

La dieta adatta

► **La cattiva digestione, nel tempo, può provocare carenze nutrizionali perché si viene a creare un sovraccarico che impedisce la corretta assimilazione delle sostanze, e, secondo recenti studi, il cancro al colon.** Prima di tutto, per contrastarle, occorre mangiare con moderazione e non bere in maniera eccessiva durante i pasti. Va poi detto che è utile introdurre nella dieta quotidiana alcuni alimenti che sostengono i processi digestivi.

► **L'olio di oliva, per esempio, se usato a crudo protegge le pareti dello stomaco e favorisce la produzione di bile,** un liquido secreto dal fegato indispensabile per la digestione. Inoltre, l'olio d'oliva stimola il pancreas a produrre il succo pancreatico, necessario per l'assimilazione dei nutrienti. **Gli alimenti amari (rucola, carciofo, radicchio ecc.) sono un vero e proprio rimedio digestivo perché stimolano la produzione di succhi gastrici non appena vengono a contatto con la lingua, agevolando la digestione. Il riso, meglio se integrale, facilita la digestione e aiuta a eliminare le tossine, svolgendo allo stesso tempo un'azione antinfiammatoria sulle pareti dello stomaco e dell'intestino e contrastando i bruciori di stomaco.**

Mela

Oltre a facilitare la digestione, svolge un'azione protettiva sulle mucose di stomaco e intestino. Ne basta una al giorno.



Prugne umeboshi

Originarie del Giappone, sono fermentate con sale e foglie di shiso. Contrastano l'acidità di stomaco: mangiane una al giorno, spezzettando la polpa nell'insalata o sul riso.



► **Mantenere il peso forma migliora la digestione. Ma occhio allo stress**

► **La digestione difficile è più comune tra le persone in sovrappeso.** Eccesso di cibo, additivi chimici e abitudini alimentari scorrette sono infatti tra i principali fattori alla base del sovrappeso e dei problemi digestivi. **Ma anche chi ha raggiunto e mantiene il peso forma, se sottoposto a stress frequenti, può sviluppare problemi digestivi.** Se il tuo problema è lo stress, il suggerimento è di inserire nella dieta quotidiana **i cibi anti stress, come lattuga, banane, pere, salmone, latte (se tollerato!), arance, noci, lenticchie, avocado, yogurt, tacchino, avena, sedano.**



Arance

Il succo di un'arancia bevuto al mattino favorisce la digestione. La sera potrebbe invece avere un effetto contrario e causare mal di stomaco.



Nasello

È un pesce di mare dalle carni magre e digeribili, purché cucinato al vapore oppure in padella o al forno con un filo d'olio. Mangialo 3 volte a settimana.



Rosmarino

Usalo in cucina, anche tutti i giorni: stimola la produzione di bile e aiuta lo stomaco a svolgere le sue funzioni.

Limone

Mezzo limone al dì favorisce la produzione di bile (liquido secreto dal fegato necessario alla digestione) e aiuta a depurare il fegato.



Finocchio

Mangiare un pezzo di finocchio a fine pasto aiuta a digerire. Inoltre, riduce il gonfiore addominale ed è diuretico.



Pollo con riso, zenzero e limone

Con l'aggiunta di una porzione di verdure puoi costruire un pasto sano e digeribile. Ottima anche la variante con couscous precotto di riso e mais



QUANTITÀ
per 2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti + 15 minuti



TEMPO DI COTTURA
30-50 minuti



PER CELIACI
sì

sì - digestione difficile, sovrappeso, cellulite

ABBINAMENTO -
verdure

QUANDO -
a pranzo o a cena

INFUSO - 1 cucchiaino di raso di tè verde in
1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti



INGREDIENTI

- ▶ 360 g di petto di pollo a tocchetti
- ▶ 120 g di riso integrale (oppure semintegrale o parboiled)
- ▶ 1 limone e 1 cucchiaino di succo in più
- ▶ 3 cm di zenzero fresco
- ▶ 1 presa di curcuma
- ▶ 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- ▶ sale marino integrale e prezzemolo q.b.

PREPARAZIONE

▶ Metti il riso a lessare e unisci 1 pizzico di sale a fine cottura. Bagna il pollo con il succo di 1 limone a cui avrai aggiunto la curcuma e lo zenzero grattugiato. Fai riposare per 15 minuti. Scalda l'olio in un tegame e unisci i tocchetti di pollo. Lasciali rosolare bene e portali a cottura. Spolverizzali con prezzemolo tritato e servili con il riso condito con il succo di limone.



**TI FA BENE
PERCHÉ**

Il riso assorbe i gonfiori

Spesso chi digerisce male soffre di gonfiori addominali, ecco perché si consiglia il consumo di riso, in grado di assorbire i gas intestinali, anziché pasta o pane. Il riso integrale è il più indicato, ma possono andare bene anche quello semintegrale o parboiled.

Kcal 455

Rispetto alla ricetta originale, che prevede l'uso di panna e burro, risparmi oltre 150 kcal a porzione

Filetto di pesce al limone e salvia

Un secondo piatto ben digeribile, da completare con 60 g di riso integrale lessato e una porzione di verdure fresche di stagione cotte in padella



QUANTITÀ
per 2 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti + 10 minuti



TEMPO DI COTTURA
8-10 minuti



PER CELIACI
sì

sì - digestione difficile, sovrappeso, cellulite

ABBINAMENTO -
verdure e riso

QUANDO -
a pranzo o a cena

INFUSO - 1 cucchiaino di raso di tè verde in
1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti



INGREDIENTI

- ▶ 400 g di filetto di pesce del tipo preferito
- ▶ 1 limone; 5 foglie di salvia
- ▶ 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- ▶ farina di riso e sale marino integrale q.b.

PREPARAZIONE

▶ Bagna i filetti di pesce con il succo di limone e lasciali riposare per 10 minuti. Passali poi nella farina di riso e mettili in una padella con l'olio caldo e la salvia tritata. Cuoci il pesce per pochi minuti per lato, quindi servi in tavola.



Senza glutine, la panatura è più digeribile

In persone sensibili (anche se non celiache) il glutine può dare origine a sintomi che colpiscono l'apparato digerente. Questa proteina è presente in grano, farro, kamut, segale e nelle loro farine, che possono essere sostituite da quelle di riso, mais, grano saraceno, amaranto o quinoa.

Kcal 264

Rispetto alla ricetta originale, che prevede l'uso di una maggiore quantità di olio, risparmi oltre 100 kcal a porzione

**TI FA BENE
PERCHÉ**

Dolce integrale per la colazione

Servilo a colazione e ti fornirà energia da utilizzare per le tue attività del mattino. Completalo con un frutto, 1 yogurt magro, tè verde e 4 mandorle



QUANTITÀ
per 6 persone



DIFFICOLTÀ
facile



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 minuti



TEMPO DI COTTURA
40 minuti



PER CELIACI
no

sì - digestione difficile, sovrappeso, cellulite

ABBINAMENTO -
vedi sopra

QUANDO -
a colazione

INFUSO - 1 cucchiaino di raso di tè verde in
1 tazza di acqua calda; filtrare dopo 3 minuti



INGREDIENTI

- ▶ 130 g di farina integrale
- ▶ 120 g di farina di mandorle
- ▶ 100 g di zucchero integrale di canna
- ▶ 2 uova; 1 bustina di lievito
- ▶ 3 arance per il succo e 1 bio per la buccia
- ▶ 1 cucchiaino di un mix di cannella e zenzero in polvere

PREPARAZIONE

▶ Accendi il forno a 180 °C. Con lo sbattitore elettrico sbatti le uova con lo zucchero per circa 12 minuti, fino ad avere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi il succo e la scorza d'arancia grattugiata. Mescola le due farine, le spezie e il lievito, poi unisci il mix al composto con le uova. Versa il tutto in uno stampo per plumcake in silicone. Fai cuocere la torta per 35-40 minuti.



**TI FA BENE
PERCHÉ**

Con la farina integrale aiuti l'apparato digerente

Le farine bianche (dette anche raffinate) sono nocive per l'apparato digerente in quanto favoriscono fermentazioni e gonfiori che danneggiano stomaco e intestino.

Kcal 283

Rispetto alla ricetta tradizionale, che prevede l'uso di una maggiore quantità di zucchero, risparmi circa 60 kcal a porzione



Questo Creamenu ti offre uno schema per costruire i tuoi pasti adatti per digerire bene e mantenere sano l'apparato digerente

► Il **Creamenu** che ti proponiamo è utile per contrastare i sintomi della cattiva digestione e della gastrite acuta. Ricordiamo che nei restanti giorni della settimana occorre seguire le indicazioni alimentari che hai trovato in queste pagine. Per rendere il nostro programma più efficace è anche importante evitare per quanto possibile il consumo di zuccheri semplici (dolci e zucchero), di cibi con additivi e grassi idrogenati, ma anche quelli ricchi di grassi saturi, fast food e alcolici, perché favoriscono i problemi gastrointestinali.

Da fare tutti i giorni

- Consumare cereali e derivati integrali, semintegrali o parboiled, preferendo quelli che non contengono glutine.
- Fare attività fisica regolare.
- Assumere enzimi vegetali e fermenti lattici (vedi pag. 43).

I menu per curare la digestione difficile

Il Creamenu

Primo giorno



Colazione

Tè verde; 1 fetta di **dolce integrale** (pag. 48); 1 kiwi; 1 yogurt magro; 4 mandorle.



Spuntini

1 pera e 5 mandorle, oppure 1 yogurt naturale.



Pranzo

60 g di spaghetti integrali conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e un trito di prezzemolo e buccia di limone bio grattugiata; 250 g di carote lessate e condite con un filo d'olio; 120 g di ricotta magra.



Cena

Filetto di pesce al limone e salvia (pag. 47); 60 g (peso a crudo) di riso integrale lessato; 200 g di spinaci lessati e passati in padella con un filo d'olio.

Secondo giorno



Colazione

Tè verde; 1 fetta di **dolce integrale** (pag. 48); 1 mela; 1 yogurt magro; 4 mandorle.



Spuntini

1 kiwi e 4 mandorle oppure 1 yogurt naturale.



Pranzo

Pollo con riso, zenzero e limone (pag. 46); 250 g di finocchi cotti al vapore e conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva.



Cena

180 g di lenticchie in vasetto ben scolate e passate in padella con un filo d'olio, rosmarino e 1 cucchiaino di sugo di pomodoro; 60 g (peso a crudo) di riso integrale lessato; un'insalata di lattuga da condire con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 pizzico di sale marino integrale.

DA NON DIMENTICARE

Assumi l'integratore indicato a pag. 43 come suggerito. Se desideri un rimedio su misura, contatta i nostri esperti scrivendo a curarsimangiando@riza.it. Ti aspettiamo!



Il cibo degli dei. È il tuo integratore naturale di antiossidanti

**Lo mangi e ti senti subito meglio...
è il cioccolato, ricco di polifenoli che proteggono
il cuore e di teobromina che rivitalizza la mente**



Fa bene alla salute e alla linea

► Sono numerose le ricerche che in questi ultimi anni hanno dimostrato che il consumo moderato e regolare del cioccolato fa bene al cuore, ai vasi sanguigni, al cervello e anche alla silhouette. Questo alimento è infatti una delle fonti alimentari più ricche di flavonoidi, sostanze antiossidanti presenti anche in altri cibi di origine vegetale, come il tè (sia verde che nero), il vino rosso, gli agrumi e i frutti di bosco.

► Il cioccolato è anche particolarmente

te ricco di magnesio, importante per il buon funzionamento del cervello. Inoltre contiene rame, ferro, manganese e zinco, minerali che stimolano la riparazione dei tessuti e l'assorbimento delle sostanze nutritive, sostenendo i processi metabolici.

► **Il cioccolato al latte e il bianco sono ricchi di vitamina A e B12** che, tra le altre cose, favoriscono la crescita di denti e ossa sane, l'assorbimento di calcio e fosforo, la produzione di globuli rossi e la crescita dei muscoli e dei tessuti. **Cacao e cioccolato fondente contengono a loro volta molte vitamine del gruppo B**, utili per sostenere il lavoro del cervello e del sistema nervoso. Tutti i tipi di cioccolato apportano anche vitamina E.

► **Occorre poi sottolineare che la pasta di cacao contiene circa l'8-15% di fibre solubili e non solubili, che contribuiscono a regolarizzare l'intestino** e a rigenerare la flora intestinale (soprattutto se al cioccolato vengono aggiunti fermenti lattici). Contrariamente a quanto viene sostenuto di solito, il cioccolato non causa pertanto stitichezza.

► **Tra i principi attivi del cacao troviamo anche la teobromina, una sostanza che stimola il sistema nervoso centrale**, sostiene il battito cardiaco, favorisce il rilassamento dei muscoli respiratori, contrasta la stanchezza, potenzia le facoltà cerebrali e aiuta a bruciare più calorie.



In queste pagine:

pag.
52

Gli speziati: per arricchire il cacao di proprietà salutari.
Con cannella, pepe, zenzero...

pag.
54

Le creme da spalmare. Veri concentrati di benessere.
Ecco come scegliere bene.

pag.
56

Il cioccolato che fa bene.
Scegli il prodotto adatto a te.
Ma occhio alla lavorazione!

Gli speziati: per arricchire il cacao di proprietà salutari

A questa polvere piena di virtù si possono abbinare numerose spezie per dare origine a mix snellenti, anti età, digestivi, rilassanti...

Ecco perché ti fanno bene

► **Cannella:** uno dei suoi principi attivi, noto come MHCP (un polifenolo antiossidante), simula l'attività dell'insulina, riduce la glicemia ed evita quindi che il glucosio nel sangue si trasformi in depositi di grasso. Il mix cioccolato fondente e cannella è quindi adatto sia per chi vuole perdere qualche chilo che per i diabetici, **purché il cioccolato sia senza zucchero e non se ne mangino più di 10-15 g al giorno (indicazione che vale anche per gli altri tipi di cioccolato).**

► **Cardamomo:** ha proprietà carminative, ovvero che riducono i gonfiori addominali. Inoltre, i semi di cardamomo sono un valido aiuto contro l'alitosi, e così anche il mix cioccolato e cardamomo, dall'azione digestiva.

► **Curcuma:** questa spezia favorisce la depurazione del fegato, contribuisce a eliminare gli eccessi

di colesterolo, facilita la digestione dei grassi (riducendone l'assorbimento) e stimola l'organismo a bruciare più calorie. Ideale l'abbinamento con il fondente per un'azione detox e anti età.

► **Pepe nero:** contiene piperina e altri alcaloidi in grado di aumentare l'assorbimento dei nutrienti contenuti nei cibi e di accelerare il metabolismo.

► **Peperoncino:** contiene capsicina, capsaicina e alcaloidi che danno il sapore piccante e fanno bruciare più calorie; è ricco di vitamina C che protegge il sistema immunitario.

► **Vaniglia:** tiene sotto controllo il desiderio di dolci ed è un ottimo anti stress e rilassante. In coppia con il cioccolato, è utile per riposare bene (1-2 quadretti prima di andare a dormire).

► **Zenzero:** migliora la diuresi e la motilità gastrica, riducendo ritenzione idrica, cellulite, gonfiore e costipazione. Aiuta a bruciare più calorie.



Cioccolato alla cannella

Il momento migliore

per gustarlo: un quadretto prima di pranzo e uno prima di cena per metabolizzare meglio gli zuccheri.



Cioccolato al pepe rosa

Il momento migliore per gustarlo: un paio di quadretti come spuntino in presenza di dolori mestruali. Puoi unirne una presa alla cioccolata.





CIOCCOLATO AL CURRY

Con un mix di spezie antiossidanti: è costituito da dodici o più spezie (come curcuma, pepe nero, cumino, coriandolo, cannella, chiodi di garofano, zenzero, noce moscata, fieno greco e peperoncino), quasi tutte antiossidanti e brucia calorie. Il loro sapore è perfetto per il fondente (anche per la cioccolata), che arricchiscono con le loro proprietà.

Il fondente

La varietà di fave Criollo è l'ideale per avere un buon cioccolato fondente ricco di flavonoidi.

Il curry

Scegli un prodotto preferibilmente biologico. Puoi aggiungerne una presa a una tazza di cioccolata.



Cioccolato alla vaniglia

Il momento migliore per gustarlo: ideale per chi è dipendente dai dolci. Prova a mangiare un quadretto di fondente alla vaniglia all'occorrenza, ma non più di 3 volte al dì.

Cioccolato allo zenzero

Il momento migliore per gustarlo: un paio di quadretti prima di pranzo per un'azione stimolante del metabolismo, oppure dopo per un'azione digestiva.

Cioccolato al peperoncino

Il momento migliore per gustarlo: un quadretto prima di pranzo e uno prima di cena per bruciare più calorie. Puoi anche aggiungerne una presa a una tazza di cioccolata.



Le creme da spalmare. Veri concentrati di benessere

Usale per la colazione, per arricchire il pane, farcire i biscotti o preparare mousse e gelati. Ma se le vuoi salutari devi saper scegliere...

L'etichetta è la tua alleata

► Più delle calorie (500-540 per 100 g) il problema delle creme di cacao sono i grassi, che non di rado sono scelti tra quelli non di certo salutari. Un tempo questi preparati venivano realizzati con cacao, burro di cacao, nocciole, zucchero e tutt'al più vaniglia. In questo caso ci troviamo di fronte a un alimento sano, preziosa fonte di energia, ma anche di **acidi grassi essenziali benefici per la salute, di principi attivi utili per il cervello e il sistema nervoso, anti stress** e, se inseriti in modo corretto nella dieta quotidiana (a colazione, 2-3 cucchiaini con una fetta di pane integrale), addirittura anti sovrappeso!

► Ma poi qualcosa è successo... e all'improvviso il consumatore si è ritrovato con creme spalmabili che, pur avendo mantenuto il sapore delle originali, avevano (e hanno) perso i loro aspetti positivi per la salute. Il burro di cacao, grasso vegetale che non fa aumentare il colesterolo cattivo (LDL) e alza quello buono (HDL), è stato sostituito da olio per lo più di palma che, se assunto giornalmente e in quantità piuttosto elevate (ma occorre considerare che si trova quasi in tutti i prodotti da forno confezionati e non solo), danneggia pancreas, cuore, vasi sanguigni e cervello. Inoltre, è aumentata la quantità di zucchero ed è diminuita quella di cacao e nocciole... Che fare allora? **Occorre leggere le etichette dei cibi che intendiamo acquistare e, per quanto riguarda le creme spalmabili di cacao e nocciole, acquistare quelle senza grassi idrogenati né di palma, preferibilmente con burro di cacao o con olio vegetale spremuto a freddo tipo quello di girasole, e meglio ancora se con maltitolo al posto dello zucchero.**



Gelato di ricotta e crema di cacao e nocciole

Lavora 100 g di ricotta con 50 g di crema spalmabile, metti in freezer per 30 minuti, poi frulla, poi ancora in freezer. Ripeti più volte, fino a ottenere un gelato cremoso.



Biscotti farciti

Facilissimi da fare: basta poca crema su un biscotto secco da ricoprire con un altro, a mo' di panino farcito.

La classica fetta di pane...

Meglio se integrale. Ne bastano 70 g con 2-3 cucchiaini di crema, a colazione, con tè verde, 1 yogurt magro, 3 nocciole e 1 frutto.



Di cioccolato bianco...

Non contiene teobromina né gli altri principi attivi del cacao, perché è fatta solo con zucchero e burro di cacao (il grasso del seme). È la meno adatta per la salute e va consumata (in ogni sua forma) solo occasionalmente. Ottima con i frutti di bosco.



Provala nel caffè...

Un cucchiaino di crema al cioccolato fondente nel caffè è un gradevole dessert, che stimola le facoltà cerebrali e il buonumore.



CREMA AL CIOCCOLATO FONDENTE

La migliore! Se il prodotto è di qualità è il più ricco di antiossidanti. La si trova spesso con maltitolo anziché zucchero, un dolcificante naturale che comunque non è privo di calorie (240 per 100 g, contro le 400 dello zucchero saccarosio). Meglio ancora se trovi un prodotto dolcificato con la stevia.

Con l'alchechengi

È un abbinamento che potenzia le proprietà antiossidanti del cioccolato. Basta intingere 4-5 frutti freschi nella crema e consumare subito.



Il cioccolato che fa bene.

Scegli il prodotto adatto a te

Vuoi un anti età efficace? Hai bisogno di rigenerare la flora intestinale? Leggi queste pagine e individua quello che ti farà stare bene

Occhio alla percentuale di cacao e a come viene lavorato

► L'European Food Safety Authority ha confermato che il cacao è una sorgente preziosa di flavonoidi, sostanze dalla spiccata azione antiossidante della famiglia dei polifenoli. Grazie a questi suoi ingredienti, il cacao aiuta a tenere sotto controllo la pressione arteriosa e, in generale, fa bene a cuore e vasi sanguigni. Per usufruire di tali benefiche proprietà, come già detto precedentemente, ogni giorno si possono mangiare 10-15 g di cioccolato fondente, ricco in flavonoidi, oppure si possono assumere 2,5 g di polvere di cacao amaro (da dolcificare eventualmente con un cucchiaino di stevia) per una cioccolata in tazza.

► Occorre però ricordare che non tutto il cioccolato che troviamo in commercio è veramente antiossidante e quindi utile per la salute. La pre-

senza di flavonoidi nel cioccolato, per esempio, è maggiore con l'aumentare della percentuale di cacao. Pertanto, il cioccolato al latte che fornisce non più del 10% di cacao non è apprezzabile da un punto di vista di contenuto di antiossidanti. Il fondente, invece, in particolare quello che arriva almeno al 65-75% di cacao, è ideale per la salute.

► Inoltre, affinché il cioccolato possa conservare questi suoi preziosi ingredienti, dovrebbe essere lavorato a freddo, come facevano i maya, riducendo in polvere i semi di cacao tostati e macinati e mescolandoli allo zucchero senza riscaldare l'impasto oltre i 40 gradi, come invece avviene nelle normali procedure di lavorazione. I suoi composti, infatti, sono sensibili al calore: più salgono temperatura e tempo di riscaldamento, più se ne perdono. Il migliore è quindi il cioccolato fondente di Modica (vedi a lato).



Arricchito con antiossidanti

Non solo i flavonoidi del cacao, ma anche gli antiossidanti della curcuma, delle alghe (vedi a lato), delle bacche di goji ecc.



Dieci al giorno e riduci i radicali liberi

Sono piccole "pastigliette" di cioccolato fondente lavorato a freddo: ne bastano dieci per avere una buona dose quotidiana di antiossidanti.



Con bacche di goji

Un prodotto che abbina le elevate proprietà anti radicali liberi e anti età delle bacche di goji a quelle del cioccolato. Unico consiglio: occhio a non eccedere con le quantità, perché è molto buono!



Con fermenti lattici

Oggi in commercio trovi barrette di cioccolato fondente arricchite con fermenti e inulina (una fibra solubile) utili per rigenerare la flora intestinale. Puoi consumarne una a colazione.

► Una novità

► I ricercatori dell'Università di Cambridge hanno messo a punto una particolare miscela di cacao e astaxantina (un potente antiossidante presente nelle alghe, nel salmone e nei gamberetti) in grado di combattere l'invecchiamento della pelle. L'assunzione di 7,5 grammi al giorno di questo cioccolato tonifica la pelle e le conferisce un aspetto più giovane e sano in sole tre settimane, come hanno dimostrato i test effettuati dagli studiosi su un campione di volontari di età compresa tra i 50 e i 60 anni. Queste persone hanno assunto, ogni giorno per circa un mese, la cioccolata con astaxantina e, sottoposti a esami clinici, hanno mostrato una riduzione delle infiammazioni e un maggiore afflusso di sangue nei tessuti epiteliali.



II CIOCCOLATO DI MODICA

Il migliore: è tra i cioccolati più ricchi di flavonoidi (se non si considerano quelli con antiossidanti aggiunti). Studiati dagli scienziati, ha confermato le sue proprietà, in quanto riduce la pressione e protegge cuore e vasi sanguigni, anche se contiene zucchero.



Quanto ce ne vuole

Gli effetti positivi sul sistema cardiovascolare si hanno con piccole quantità giornaliere: 10-15 g al dì.

Dove acquistarlo

Lo trovi in vendita nelle pasticcerie specializzate in cioccolato e non solo. Lo puoi acquistare anche on line.





Centro Riza di e dimagrimento

Il Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico è il centro medico dell'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica specializzato in **cure naturali** e percorsi di **dimagrimento**. I principi ispiratori del nostro approccio sono quelli della medicina psicosomatica: occorre andare alla radice dei sintomi per comprenderne il senso, poiché ciò permette di ristabilire in modo naturale l'armonia tra mente e corpo.

I principali servizi del Centro

1 Visite mediche per cure naturali

Presso il Centro Riza è presente un'équipe di medici esperti nelle cure naturali per la maggior parte delle patologie croniche: gastrite, reflusso gastroesofageo, colite, ipertensione arteriosa, allergie, dermatiti, psoriasi, cefalea ed emicrania ecc.

2 Percorso individuale di dimagrimento

Il nostro metodo di dimagrimento cerca di andare alla radice del sovrappeso basandosi su tre pilastri fondamentali:

A: Educazione alimentare (non diete restrittive o iperproteiche)

B: Disintossicazione dell'organismo con rimedi naturali
(no farmaci dimagranti)

C: Cura degli aspetti emotivi che portano ad alterare il rapporto col cibo.

3 Psicoterapia

Nel caso dei disagi psicosomatici e laddove indicato, le cure naturali sono spesso affiancate da percorsi di psicoterapia, utili soprattutto in caso di ansia, attacchi di panico, colon irritabile, gastrite, dermatite, fame nervosa, disturbi del comportamento alimentare, depressione, crisi relazionali ecc. Tutti i medici e psicologi del Centro sono specializzati in psicoterapia a indirizzo psicosomatico.

4 Consulenza sessuologica

I terapeuti del Centro si occupano anche di tematiche sessuali maschili e femminili, come calo del desiderio, disfunzione erettile, eiaculazione precoce, vaginismo, dipendenza sessuale ecc. Nella stragrande maggioranza dei casi l'approccio è di tipo psicoterapeutico spesso affiancato all'uso di rimedi naturali (omeopatia, fitoterapia ecc.).



Per ulteriori informazioni sul Centro e sui corsi telefonare al n. 02 5820793

Centro Riza di Medicina Naturale e Dimagrimento Olistico - Via Luigi Anelli, 4 - 20122 Milano - e-mail centro@riza.it - www.riza.it

Dal lunedì al venerdì 9.00-13.00 e 14.00-18.00.
Si riceve anche il sabato.

facebook

Centro Riza di Medicina Naturale

Medicina Naturale to olistico



IL NOSTRO CORSO

Alimentarsi e dimagrire in modo naturale

Corso intensivo condotto dal dott. Raffaele Fiore,
medico omeopata ed esperto di alimentazione

sabato 21 novembre 2015
dalle 10:00 - 13:00 e dalle 14:00-17:00

- Leggende metropolitane sul cibo: pregi, limiti e danni della cosiddetta "dieta mediterranea"
 - Come si realizza una dieta psicosomatica
 - Le problematiche psicologiche
 - Come e perché si crea una dieta equilibrata
 - Non si dimagrisce e non si guarisce mangiando poco e raramente
 - Metodo Kousmine, una dieta dai risvolti terapeutici sorprendenti
 - I 4 pilastri di una dieta naturale che rigenera le cellule
-
- Tenere l'intestino ed il cervello in ordine
 - Il digiuno come terapia ma non come strumento dietetico
 - La scelta dei grassi nella dieta, una risposta definitiva
 - La scelta qualitativa degli alimenti
 - Stress ed errori alimentari fanno gli stessi danni
 - Alimentazione corretta e meditazione, un cocktail perfetto
 - Alimentazione ed omeopatia
 - Alimentazione e stagioni

INCONTRI DI GRUPPO

Tutti i giovedì con Raffaele Morelli

SCOPRIAMO LE NOSTRE RISORSE INTERIORI

Abbandoni, separazioni, fallimenti sentimentali, disagi esistenziali e disturbi psicosomatici a volte ci travolgono. E così ricorriamo agli psicofarmaci con la speranza di salvezza. Ma non è fuggendo dal sintomo, o cercando di metterlo a tacere con le medicine, che possiamo risolvere il problema. Questi disagi racchiudono una gemma preziosa: è il grande sapere dell'anima che preme per farci realizzare la nostra vera natura, cioè il nostro essere diversi da tutti gli altri. Perché ognuno possiede Immagini soltanto sue. Gli incontri terapeutici del giovedì sono workshop pratici dove vengono insegnate le tecniche fondamentali per ritrovare il benessere interiore.

Tutti i giovedì alle ore 17.00

Per informazioni e prenotazioni:
02/5820793 - centro@riza.it

Centro Riza di Medicina Naturale
Via L. Anelli, 4 20122 Milano
Sito web: <http://centro.riza.it>

Gli esperti del Centro Riza di Medicina Naturale

Dr. Gabriele Guerini Rocco
Medico di medicina generale, psicoterapeuta,
omeopata, responsabile del Centro Riza

Dr.ssa Eliana Mea
Medico neurologo,
psicoterapeuta, omeopata

Dr. Raffaele Fiore
Medico nutrizionista,
psicoterapeuta, omeopata

Dr.ssa Daniela Marafante
Medico, psicoterapeuta

Dr.ssa Laura Onorato
Biologa, nutrizionista

Dr.ssa Marilena Zanardi
Psicologa e floriterapeuta

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina
Psicologa psicoterapeuta

Dr. Francesco Catona
Psicologo psicoterapeuta

Michela Riva
Naturopata e operatrice
di massaggio olistico

TRATTAMENTO POST ONCOLOGICO DI DISINTOSSICAZIONE NATURALE

Prende avvio un nuovo servizio di riequilibrio psico-fisico (che utilizza solamente rimedi omeopatici e fitoterapici) per pazienti oncologici che hanno sostenuto e terminato cicli chemioterapici.

Ossa forti e sane. Evitare l'osteoporosi con le migliori strategie



**Portare in tavola
alimenti ricchi di
calcio non basta.
Occorre anche
consumare i cibi
che facilitano
l'assimilazione del
calcio e fare attività
fisica regolare**

Quando l'ossatura "invecchia"

► Come tutti i tessuti del corpo anche le ossa invecchiano. Con il passare degli anni, si perde massa ossea più di quanta se ne riesca a formare. Questo è un fatto normale, che fa parte delle modificazioni a cui l'organismo va incontro con l'età e quindi con l'invecchiamento. Tuttavia, se tale perdita è eccessiva si può arrivare all'osteoporosi. Per le donne la possibilità di sviluppare osteoporosi è ancora più comune che nell'uomo, in quanto con la menopausa – tanto più se questa è precoce o chirurgica (a seguito, per esempio, di un tumore alle ovaie o all'utero) – si riducono gli estrogeni. Questi ormoni intervengono infatti nella regolazione della quantità di calcio presente nell'osso: se diminuiscono, il minerale si riduce, lasciando una struttura ossea porosa e fragile. Pensate che non è raro per una donna di 70 anni – un'età che oggi non è più così avanzata come accadeva solo una decina di anni fa – perdere il 30% e più della sua massa ossea! Occorre però sottolineare che non tutte le persone invecchiando sviluppano osteoporosi (aumento della fragilità delle ossa e maggior rischio di fratture) e che non tutti quelli che si ammalano di osteoporosi devono necessariamente rompersi il femore o altre ossa.

Cosa fare per ringiovanirla

► Per proteggere l'ossatura ci vuole un adeguato programma di prevenzione, che preveda una dieta corretta ricca di calcio e regolare attività fisica. Per quanto riguarda il calcio, occorre prima di tutto sfatare il falso mito che siano solo i latticini a fornirlo all'organismo: sono tanti i cibi che possono mantenere giovane il nostro scheletro. Seguici e scopriamoli insieme...

L'OBIETTIVO DEL MESE

Mantenere le ossa in salute arricchendo la dieta di cibi buone fonti di calcio e di quelli che consentono di assimilarlo nelle maggiori quantità, al fine di prevenire o tenere sotto controllo l'osteoporosi e, al contempo, rafforzare unghie e capelli. I nostri suggerimenti alimentari sono utili anche per riequilibrare il peso corporeo ed eliminare, se necessario, 2-3 chili di grasso accumulato. Ricordiamo che sovrappeso e sottopeso danneggiano lo scheletro e che per il benessere delle ossa occorre mantenere il peso forma.

QUANTO CALCIO SERVE OGNI GIORNO

Bambini 1-6 anni:	800 mg
Bambini 7-10 anni:	1000 mg
Ragazzi 11-17 anni:	1200 mg
Adulti 18-29 anni:	1000 mg
Uomini 30-59 anni:	800 mg
Uomini oltre i 60 anni:	1000 mg
Donne 30-49 anni:	800 mg
Donne oltre i 50 anni:	1200-1500 mg
Gestazione e allattamento:	1200 mg



Le arance sono un'ottima fonte di vitamina C, un elemento fondamentale per l'assimilazione del calcio.

pag. 65
L'INTEGRATORE DEL MESE

In queste pagine:

pag.
62

Ossatura e cartilagini.
Ecco come il tempo le modifica.

pag.
64

Calcio & Co. I consigli pratici per i pasti quotidiani. Fai così...

pag.
66

Broccoli: cucinali almeno quattro volte a settimana per difendere l'ossatura.

pag.
68

Parmigiano e grana: con tanto calcio e poco lattosio.

Ossatura e cartilagini. Come il tempo le modifica

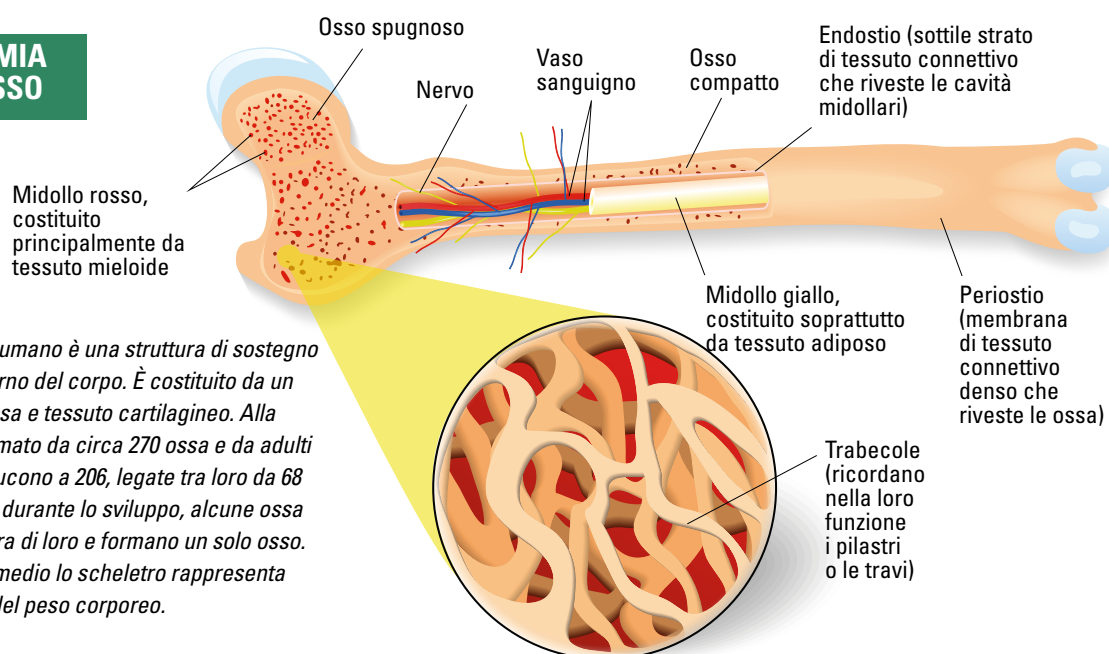
Se si indeboliscono possono portare a dolori articolari, mal di schiena e fratture. Scopri perché...

Osteoporosi: non tutti corriamo gli stessi rischi

► Quando raggiungiamo l'età adulta e smettiamo di crescere, anche le nostre ossa non crescono più. A questo punto, la nostra massa ossea è arrivata al suo valore "massimo", detto "picco di massa ossea". In parte, questo picco è determinato geneticamente; in parte è dovuto all'alimentazione (più o meno ricca di calcio) e all'attività fisica praticata; in parte è legato agli ormoni (ormone della crescita, ormoni sessuali).

► Con l'età, la densità ossea si riduce progressivamente in entrambi i sessi

ANATOMIA DELL'OSSO



Lo scheletro umano è una struttura di sostegno posta all'interno del corpo. È costituito da un insieme di ossa e tessuto cartilagineo. Alla nascita è formato da circa 270 ossa e da adulti le ossa si riducono a 206, legate tra loro da 68 articolazioni: durante lo sviluppo, alcune ossa si uniscono tra di loro e formano un solo osso. In un adulto medio lo scheletro rappresenta circa il 20% del peso corporeo.

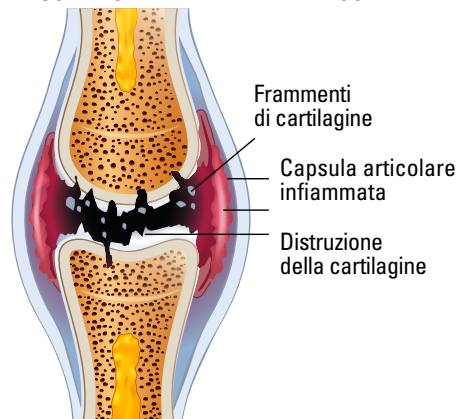
INVECCHIAMENTO DELLE ARTICOLAZIONI

Le articolazioni sono strutture anatomiche che mettono in reciproco contatto due o più ossa. Come queste ultime, anche le articolazioni invecchiano (e quindi si usurano, sviluppando artrosi), soprattutto quelle sottoposte a carico come ginocchia, anche, rachide e caviglie.

ARTICOLAZIONE SANA



ARTICOLAZIONE AFFETTA DA ARTROSI



ma, come già detto, in modo più rapido nelle donne. Questo processo, insieme al deterioramento della microarchitettura dello scheletro, porta a un aumento della fragilità ossea e a un incremento del pericolo di fratture. Il rischio di sviluppare osteoporosi è il risultato di tre fattori:

► **il picco di massa ossea raggiunto intorno ai 25-30 anni:** più è alto, più si riduce il rischio;

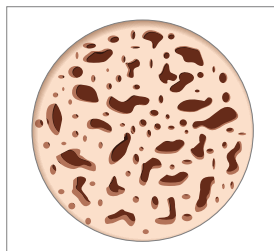
► **la velocità con cui procede la perdita di massa ossea** che inevitabilmente inizia fra i 40 e i 50 anni;

► **la durata di questa perdita, che ovviamente dipende dalla longevità dell'individuo**, e che nelle donne è tanto più lunga quanto più la menopausa è precoce.

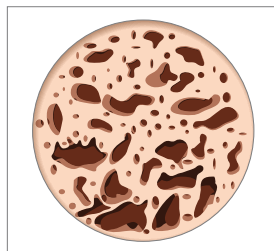
► **A favorire la comparsa della malattia ci sono poi dei fattori che dipendono dallo stile di vita o dai farmaci assunti.** Tra questi ricordiamo il fumo, la vita sedentaria, il sottopeso come l'eccessivo sovrappeso, la dieta povera di calcio (ma anche di magnesio e di altri minerali), di vitamina C e D, la scarsa o nulla esposizione al sole (che consente di sintetizzare la vitamina C fondamentale per le ossa), il consumo eccessivo di alcolici e l'assunzione di alcuni farmaci (corticosteroidi, antidepressivi, farmaci contro il cancro ecc.).

FASI DELL'OSTEOPOROSI

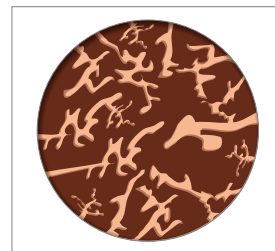
Osso sano



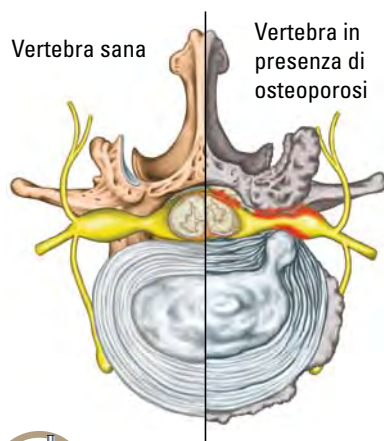
Osteoporosi iniziale



Osteoporosi avanzata



L'osteoporosi è una malattia caratterizzata da una riduzione della massa ossea. Nelle prime fasi non dà sintomi ma, quando le ossa si sono indebolite, si presentano mal di schiena, riduzione della statura, postura curva, fratture (polso, femore ecc.).



UN PROBLEMA DIFFUSO

A causa dell'osteoporosi, le vertebre possono fratturarsi. Il dolore alla schiena sia se improvviso sia se cronico può indicare che si è verificata una frattura vertebrale. Il Ministero della Salute ha stimato un numero superiore a centomila nuovi casi di frattura vertebrale in Italia ogni anno.



LE OSSA SI RIGENERANO OGNI 10 ANNI

Lo scheletro è ciclicamente sottoposto a un rimodellamento (cioè, alla sostituzione del tessuto osseo più vecchio con osso di nuova formazione) e si rigenera completamente ogni 10 anni. Il rimodellamento avviene grazie a cellule dette osteoclasti e osteoblasti. Con l'invecchiamento, si riduce la formazione di osteoblasti, aumenta la formazione di adipociti all'interno del midollo osseo, diminuisce la velocità di formazione dell'osso e si riduce la densità minerale ossea.

GLI ALLEATI: PESCE E VITAMINA C



Latte, yogurt, parmigiano e grana; pesce (aringhe, scorfano, alici, ecc.); soia e legumi (ceci, fagioli, fave...); ortaggi a foglia verde scura (in particolare rucola, radicchio verde, broccoli, cime di rapa, cicoria, biette); agrumi, kiwi, mele, frutti di bosco; semi oleosi; acqua con calcio (almeno 150-200 mg/litro).

I NEMICI: ZUCCHERO E PROTEINE



Le proteine in eccesso (soprattutto quelle della carne) e lo zucchero (oltre a tutti i cibi e le bevande che lo contengono) sono tra i principali nemici delle ossa perché causano una perdita di calcio. Anche troppe fibre o troppo sale danneggiano lo scheletro. Gli alcolici sono da evitare.



La MOC (Mineralometria Ossea Computerizzata) consente di rilevare la presenza di osteoporosi.

Calcio & Co. I consigli pratici per i pasti quotidiani

Lo sai che il magnesio fa assimilare meglio il calcio e che senza vitamina D questo elemento non può essere usato? A tavola l'osteoporosi si vince così...

Le basi dell'alimentazione che protegge le ossa

► **Contrastare l'indebolimento delle ossa dovuto all'invecchiamento è possibile con una dieta da adottare fin da quando si è giovani che sia equilibrata, varia e fonte di calcio.** Tra gli alimenti particolarmente ricchi di tale elemento ci sono il latte e i suoi derivati (tra i quali preferire lo yogurt, il grana e il parmigiano); anche il pesce azzurro (aringhe, sardine ecc.) ne fornisce in ottime quantità ed è pure un'ottima fonte di **vitamina D**, essenziale per fissare il calcio nelle ossa. Tra le altre sostanze che aiutano ad assorbire il calcio ci sono il **fluoro** (tè, caffè, gamberetti, acqua, pane di segale, riso e yogurt ne sono ricchi) e la **vitamina C** (cavoli, soprattutto broccoli, agrumi, prezzemolo ecc.). **Anche il magnesio è fondamentale per la salute dello scheletro**, in quanto aumenta la densità ossea, contrastando l'osteoporosi. Questo minerale è presente in mandorle e semi di sesamo (che sono anche fonti di calcio), riso, semi di zucca, carciofi ecc. Ricordiamo infine che per evitare la carenza di calcio è importante non associare nello stesso pasto cibi ricchi di ossalati (spinaci, rape, legumi, prezzemolo, pomodori, uva, caffè e tè sono ricchi in ossalati) ad altri contenenti calcio. **Sottolineando comunque che i cibi con ossalati non vanno eliminati dalla dieta perché possiedono comunque importanti caratteristiche antiossidanti, utili anche per le ossa.**



SARDINE: 100 g contengono 382 mg di calcio e 4,8 mcg di vit. D.

AL POSTO DI: carne rossa e formaggi grassi. Da consumare 2 volte a settimana. Ottimo anche il salmone, fonte di vit. D, da mangiare 1-2 volte a settimana.

VERZA: 100 g contengono 35 mg di calcio, 28 mg di magnesio e 31 mg di vit. C.

AL POSTO DI: spinaci e pomodori, che contengono ossalati che riducono l'assorbimento del calcio, ma solo se nel pasto si consumano anche alimenti ricchi di calcio. Da consumare 2-3 volte a settimana.



BROCCOLI: 100 g contengono 47 mg di calcio, 21 mg di magnesio e 89,2 mg di vit. C.

AL POSTO DI: spinaci e pomodori (vedi "verza"). Da consumare 2-3 volte a settimana.





EDAMAME: sono i fagioli acerbi della soia; 100 g contengono 60 mg di calcio e 61 mg di magnesio.

AL POSTO DI: snack dolci o salati. Sono infatti un ottimo spuntino (da usare una volta al giorno, alternandoli a uno yogurt magro naturale), ne basta una manciata da lessare per 3-5 minuti.



CIOCCOLATO FONDENTE: 100 g contengono 24 mg di calcio e 113 mcg di magnesio.

AL POSTO DI: un classico dessert. Ne bastano 10-15 g, purché consumati lontano da fonti di calcio. I suoi antiossidanti contribuiscono a mantenere giovane l'organismo, ossa comprese.



UVA NERA: 100 g contengono 10 mg di calcio, 7 mg di magnesio e 11 mg di vit. C.

AL POSTO DI: snack dolci o salati. Ne bastano 10 acini da accompagnare con un pugno di semi di girasole per uno spuntino antiossidante. Va mangiata lontano da fonti di calcio.

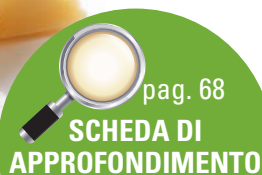
NOCI: 100 g contengono 61 mg di calcio, 201 mg di magnesio e 1,7 mg di vit. C.

AL POSTO DI: snack dolci o salati che di solito usi come spuntino. Ne bastano 3-4, anche tutti i giorni.



PARMIGIANO: 100 g contengono 1160 mg di calcio, 43 mg di magnesio e 0,5 mcg di vit. D.

AL POSTO DI: carne rossa. Ne bastano 30 g a porzione 1-2 volte a settimana.



VITAMINA C: L'INTEGRATORE NATURALE ANTI ETÀ CHE FA BENE ANCHE ALLE OSSA

La vitamina C è importante per il corretto funzionamento del sistema immunitario e la sintesi di collagene (la principale proteina del tessuto connettivo dei mammiferi, quindi anche dell'essere umano). Il collagene rinforza i vasi sanguigni, mantiene tonici la pelle (previene le rughe) e i muscoli, ed è responsabile dell'elasticità delle ossa, ma anche della loro resistenza e della compattezza.

Come scegliere l'integratore di vitamina C: acquista un prodotto che contenga, oltre alla vitamina C di origine naturale (500 mg), anche bioflavonoidi, che ne migliorano l'assorbimento.

Come assumerlo: prendi 1-2 compresse al giorno durante il pasto. Ricordiamo che il limite massimo di assunzione giornaliera di vitamina C è di 2000 mg, considerando anche la quantità di vitamina ingerita con il cibo.

Acerola (fonte di vit. C) e bioflavonoidi da agrumi

È una coppia vincente per le ossa e per contrastare i segni del tempo.





Broccoli: cucinali almeno quattro volte a settimana

Particolarmente utili a chi vuole prevenire l'osteoporosi, contengono calcio, vitamina C e sulforafano, un potente anti invecchiamento

Un concentrato di antiossidanti

► Il broccolo o cavolo broccolo è il fiore commestibile della *Brassica oleracea*, una pianta che appartiene alla famiglia delle Crucifere. Questo ortaggio apporta sostanze benefiche che contribuiscono a tenere sotto controllo l'infiammazione e a ridurre lo stress ossidativo, due fenomeni che giocano un ruolo rilevante sulle ossa. La presenza di stati infiammatori cronici, infatti, rafforza l'azione degli osteoclasti (cellule che riassorbono l'osso vecchio) e indebolisce quella degli osteoblasti (cellule che ricostruiscono l'osso nuovo).

► Affinché la sua azione ringiovanente sia efficace, il broccolo va consumato freschissimo (deve essere compatto, verde brillante e con gambo tenero), inoltre occorre preferire la cottura a vapore, o la lessatura per poi frullarli con l'acqua di cottura e servirli come vellutata. Sono buoni anche crudi, divisi a cimette.

TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE SUL BROCCOLO

Kcal	24/100 g
Grassi	0,3 g
Proteine	2,9 g
Glucidi	2,0 g
Fibre	2,9 g
Colesterolo	0 mg



Il broccolo (*Brassica oleracea var. italica*) è noto per il suo contenuto in vitamina C, betacarotene e sostanze fenoliche (polifenoli) antiossidanti. Fornisce inoltre sulforafano, anti età tra i più efficaci e benefico per l'intero organismo, e clorofilla antiossidante. Il broccolo è anche fonte di magnesio, calcio, fosforo e ferro. Questo ortaggio, per via di tutti i suoi preziosi contenuti, è un anti età eccezionale, anche per le ossa!

Antipasto



PURÈ DI BROCCOLI

Ingredienti per 2 persone

► 300 g di broccoli; 100 g di yogurt magro naturale; 20 g di parmigiano grattugiato; peperoncino e brodo q.b. Per accompagnare: 2 fette di pane croccante al sesamo (tipo Wasa)

Preparazione

► Cuoci i broccoli al vapore, poi frullali con yogurt, parmigiano, peperoncino e brodo q.b. per ottenere un purè. Spalma la crema su 2 fette di pane croccante e servi in tavola. Completa il pasto con un risotto allo zafferano e 100 g di ricotta magra.

Primo piatto



FUSILLI "MANDORLE E BROCCOLI"

Ingredienti per 2 persone

► 120 g di fusilli integrali; 150 g di broccoli cotti al vapore; 20 g di mandorle; 1 cucchiaino di cipolla tritata; 1 cucchiaino di olio d'oliva; sale marino integrale e peperoncino q.b.

Preparazione

► Metti a scaldare l'olio e unisci la cipolla; fai appassire e aggiungi i broccoli a cimette. Regola di sale e di peperoncino e fai cuocere per 3 minuti. Versa nel recipiente la pasta cotta al dente, fai saltare e servi unendo le mandorle tritate. Completa con verdure e 150 g di tacchino alla piastra.

Primo piatto



VELLUTATA DI BROCCOLI

Ingredienti per 2 persone

► 300 g di broccoli; 2 patate; 1 porro; 1 vasetto di yogurt; 500 ml di brodo vegetale; 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva; peperoncino q.b.

Preparazione

► Monda e affetta il porro; mettilo ad appassire in una casseruola con l'olio. Taglia i broccoli a tocchetti, le patate a dadini e mettili nel recipiente. Fai insaporire e versa il brodo. Fai bollire per 30 minuti. Togli dal fuoco, aggiungi yogurt e peperoncino, frulla e servi. Completa con 150 g di salmone al forno e insalata.

Secondo piatto



FRITTATA AI BROCCOLI

Ingredienti per 2 persone

► 250 g di broccoli; 5 uova; 1 pizzico di sale; peperoncino q.b.

Preparazione

► Taglia a tocchetti i broccoli e cuocili al vapore per 10 minuti. Sbatti le uova con sale e peperoncino; unisci i broccoli, mescola e versa in una teglia foderata con carta forno. Fai cuocere a 180 °C, nel forno ben caldo, per circa 15-20 minuti. Completa il pasto con insalata e 60 g di pane integrale.

Secondo piatto



PETTO DI POLLO CON BROCCOLI

Ingredienti per 2 persone

► 400 g di petto di pollo in 2 pezzi; 400 g di broccoli a cimette; 1 peperoncino; 1 spicchio d'aglio; 1 limone; 1 cucchiaino d'olio; sale integrale q.b.

Preparazione

► Cuoci al vapore i broccoli. Versali in un tegame con l'olio caldo, l'aglio e il peperoncino e fai insaporire regolando di sale. Fai scaldare una piastra o una griglia. Bagna il petto di pollo con il succo di limone e dopo 10 minuti cuocilo sulla griglia. Servilo coi broccoli e con 60 g di pane integrale.

Secondo piatto



PESCE CON BROCCOLI E OLIVE

Ingredienti per 2 persone

► 400 g di filetti di pesce del tipo preferito; 500 g di broccoli a cimette; 10 olive verdi; 2 cucchiaini d'olio; 1 limone; farina e sale integrale q.b.

Preparazione

► Cuoci al vapore i broccoli; passa i filetti di pesce nella farina, mettili a cuocere in un tegame con metà olio per pochi minuti per lato e regola di sale a fine cottura. Servili con i broccoli e le olive conditi con l'olio rimasto e il succo di limone. Completa con 60 g di pane integrale.



Parmigiano e grana: con tanto calcio e poco lattosio

Forniscono ottime quantità di questo elemento indispensabile per la salute delle ossa. E vanno bene anche per gli intolleranti al lattosio

Ricchi di preziose sostanze nutritive che difendono l'ossatura

► In appena 30 g di parmigiano o grana (una porzione) ci sono ben 360 mg di calcio (la stessa quantità di mozzarella ne apporta circa 220 g) e 0.18 mcg di vitamina D. Parmigiano e grana, se non si superano i 30 g, possono essere assunti anche ogni giorno perché, a differenza degli altri formaggi, non favoriscono l'acidosi e consentono di evitare di eccedere con sale e colesterolo (il contenuto di colesterolo è relativamente modesto, pari mediamente a 27 mg per 1 porzione).

► Inoltre, questi formaggi sono consentiti anche nel caso di intolleranza al lattosio, perché quasi del tutto privi di questo zucchero: il parmigiano stagionato per 36 mesi, per esempio, non ne contiene. Infine, grana e parmigiano sono ricchi di vitamine B, ferro e zinco, che aumentano la capacità di difesa del sistema immunitario.

TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE SUL PARMIGIANO REGGIANO

Kcal	431/100 g
Grassi	29 g
Proteine	38 g
Glucidi	4,1 g
Fibre	0 g
Colesterolo	88 mg



Il parmigiano è un formaggio a pasta dura e a lunga stagionatura. Per fare un chilo di parmigiano occorrono 16 litri di latte. L'invecchiamento dura non meno di 24 mesi, potendo arrivare anche a 72 mesi (6 anni!). Contiene solo il 30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive. Da un punto di vista nutrizionale, 30 g di parmigiano (1 porzione) equivalgono a 80 g di carne di manzo oppure a 200 g di trota o 200 ml di latte.

Antipasto



MUFFIN AL GRANA

Ingredienti per 6 persone

► 150 g di farina integrale; 1 cucchiaino di lievito per torte salate; 125 ml di latte; 3 cucchiai di olio di girasole bio; 1 uovo; 60 g di grana grattugiato; sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

► Monta l'uovo e l'olio con le fruste per 2 minuti; versa il latte a filo; quindi, poco a poco, versa anche il grana, la farina setacciata con il lievito e 1 presa di pepe. Suddividi il mix in 6 stampini per muffin in silicone e fai cuocere in forno a 180 °C per 20 minuti. Completa con verdure e 120 g di ricotta.

Primo piatto



RISOTTO CON FUNGHI E PARMIGIANO

Ingredienti per 2 persone

► 120 g di riso semintegrale per risotti; 250 g di funghi porcini surgelati; 1 scalogno; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 60 g di parmigiano

Preparazione

► Fai scaldare l'olio e unisci lo scalogno tritato e i funghi. Fai cuocere per 10 minuti e versa il riso. Mescola per 2 minuti, unisci poca acqua bollente e porta a cottura versando poca acqua per volta. Togli dal fuoco, versa il parmigiano grattugiato e fai riposare per 3 minuti. Completa con verdure.

Primo piatto



PASTA AL PESTO E PINOLI

Ingredienti per 2 persone

► 120 g di spaghetti o fettuccine; 1 cucchiaio di pesto; 20 pinoli; 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato; sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

► Fai lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Scolala al dente e condiscila con il pesto (eventualmente diluito con poca acqua di cottura della pasta). Spolverizza poi con il parmigiano, il pepe e i pinoli leggermente tostati. Mescola bene, suddividi nei piatti e servi. Completa con verdure e 70 g di ricotta.

Primo piatto



TORTIGLIONI AL PESTO DI NOCI

Ingredienti per 2 persone

► 140 g di tortiglioni integrali; 60 g di gherigli di noce; 100 g di yogurt magro; 60 g di grana; sale e pepe q.b.

Preparazione

► Fai lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo, metti nel mixer yogurt, noci tritate, sale e pepe e aziona l'apparecchio fino a ottenere una crema. Aggiungi quindi il grana grattugiato, mescolando in modo da ricavare un composto ben amalgamato. Usa questo mix per condire la pasta scolata al dente. Completa con verdure.

Secondo piatto



FINOCCHI E PATATE GRATINATI

Ingredienti per 2 persone

► 600 g di finocchi mondati; 500 g di patate con buccia sottile; 60 g di parmigiano grattugiato; 1 cucchiaino di timo; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe q.b.

Preparazione

► Fai lessare le patate con la buccia per 30 minuti e i finocchi a spicchi per 15 minuti. Ungi una pirofila e sistemaci le patate con la buccia tagliate a spicchi e i finocchi. Spolverizza con parmigiano, sale, pepe e timo. Inforna a 180 °C per 30 minuti. È un piatto unico.

Secondo piatto



BOCCONCINI DI PATATE E GRANA

Ingredienti per 2 persone

► 500 g di patate; 60 g di grana grattugiato; 2 cucchiaini di prezzemolo tritato; sale e pepe q.b.

Preparazione

► Fai cuocere le patate al vapore con la buccia, poi sbucciale e schiacciale con lo schiacciapatate. Aggiungi quindi prezzemolo tritato, grana grattugiato, sale e pepe. Lavora bene il mix e forma delle palline, poi schiacciale leggermente. Mettile e cuocere in forno a 180 °C per 30 minuti, fino a che saranno dorate. Completa con verdure.



Istituto Riza - Milano

Curarsi con la psicoterapia

Quando ci si sente male, ricorrere alla psicoterapia significa prendersi cura di se stessi. Consapevoli che il malessere può dipendere da un nostro comportamento sbagliato, da scelte che non ci appartengono, da una mentalità che ci condiziona... ne parliamo con un terapeuta per far emergere, di noi, un lato nuovo, diverso, più affine a ciò che siamo. Ogni malattia infatti, sia che abbia caratteristiche organiche, sia che ne manifesti di psichiche, rappresenta il tentativo di liberarci da un modo di essere superato.

NOVITÀ: INCONTRI DI GRUPPO

Le tecniche per prevenire e curare l'ansia e il panico

L'ansia e gli attacchi di panico sono la manifestazione della nostra parte più vitale che ci chiede di prenderci cura di noi stessi. Per questo sono un'opportunità di crescita.

Incontri terapeutici di gruppo tutti i martedì dalle 18.30 alle 20.00.

I gruppi sono condotti dalla **dott.ssa Maria Chiara Marazzina** psicologa e psicoterapeuta.

Per informazioni e prenotazioni: 02.5820793

Le caratteristiche del percorso

I colloqui di psicoterapia, in genere a frequenza settimanale, hanno come finalità il recupero del benessere. I passaggi salienti sono:

- Trovare il senso del disagio che si sta vivendo.
- Cogliere come mai si è manifestato proprio in quel momento della vita.
- Osservare che "vantaggi" offre.
- Notare in cosa non si è più gli stessi.
- Recuperare l'equilibrio psicofisico attraverso tecniche specifiche.

Gli operatori

In Istituto operano medici e psicologi specializzati presso la Scuola di Psicoterapia di Riza, e il loro approccio rispecchia le caratteristiche del lavoro di ricerca, clinico ed editoriale, sviluppato dall'Istituto stesso negli ultimi trent'anni. Pur variando da caso a caso e rispettando la soggettività di ogni paziente, gli operatori utilizzano un approccio psicoterapeutico che punta, prevalentemente, a superare i disagi in un arco di tempo contenuto.

I nostri esperti

Dr. Raffaele Morelli

Psichiatra psicoterapeuta,
Presidente dell'Istituto Riza

Dr. Vittorio Caprioglio

Medico psicoterapeuta,
Direttore dell'Istituto Riza

Dr.ssa Daniela Marafante

Medico psicoterapeuta,
Vice-Direttore dell'Istituto Riza

Dr. Piero Parietti

Psichiatra psicoterapeuta,
Direttore della Scuola di Formazione

Dr.ssa Maria Chiara Marazzina

Psicologa psicoterapeuta

Dr. Andrea Nervetti

Psicologo psicoterapeuta

Dr. Gabriele Guerini Rocco

Medico psicoterapeuta

Istituto Riza di Medicina Psicosomatica

Via Quadronno, 20 - 20122 Milano

Per informazioni e prenotazioni tel. 02-58459624 - Dal lunedì al venerdì 9.30-13.00 e 14.00-18.00

Emorroidi. Ecco come cambiare le proprie abitudini alimentari

Fastidiose e imbarazzanti, posso causare un dolore anche molto intenso. Per tenerle sotto controllo ci vuole una dieta equilibrata

Vene che si dilatano

► Le emorroidi sono piccoli cuscinetti vascolari (tessuto nel quale si intrecciano numerosi vasi sanguigni) situati nell'ano, che aiutano il ricambio sanguigno. A seguito di particolari situazioni si dilatano (come accade nel caso delle vene varicose), provocando spesso dolore. È un problema molto comune che secondo le statistiche colpisce in Italia un individuo su quattro. Ma poiché molte persone affette da malattia emorroidaria si vergognano a dirlo, in realtà quasi tutti almeno una volta nella vita provano i fastidiosi sintomi di questo disturbo. Se trascurate, le emorroidi possono andare incontro a strozzamento (trombosi vascolare) con dolori molto intensi. Le abitudini alimentari sono tra i fattori scatenanti più comuni, ecco perché è importante riequilibrare la propria dieta quotidiana, arricchendola di fibre e di antiossidanti.

L'obiettivo del mese

► **Prevenire o trattare la malattia emorroidaria.** Se necessario, con i nostri consigli alimentari e il Creamenu potrai anche perdere alcuni chili di peso (il sovrappeso favorisce la cattiva circolazione, che porta al rigonfiamento dei vasi).



In queste pagine:



**pag.
72**

Emorroidi. Conoscerne le cause e i sintomi per individuarle subito e curarle. I consigli alimentari e l'integratore indicato per te.



**pag.
74**

Rafforza i vasi e tonificali con i principi attivi dei vegetali che combattono le infiammazioni. Fai così per stare bene.



**pag.
76**

I menu. Contro la stitichezza, per rafforzare i vasi sanguigni, per prevenire l'attacco, per contrastare la formazione dei trombi.

Emorroidi. Conoscere le cause e i sintomi per individuarle subito e curarle

Alla base del problema vi è una tendenza delle vene che si trovano nella parte finale del retto a dilatarsi per la pressione sanguigna

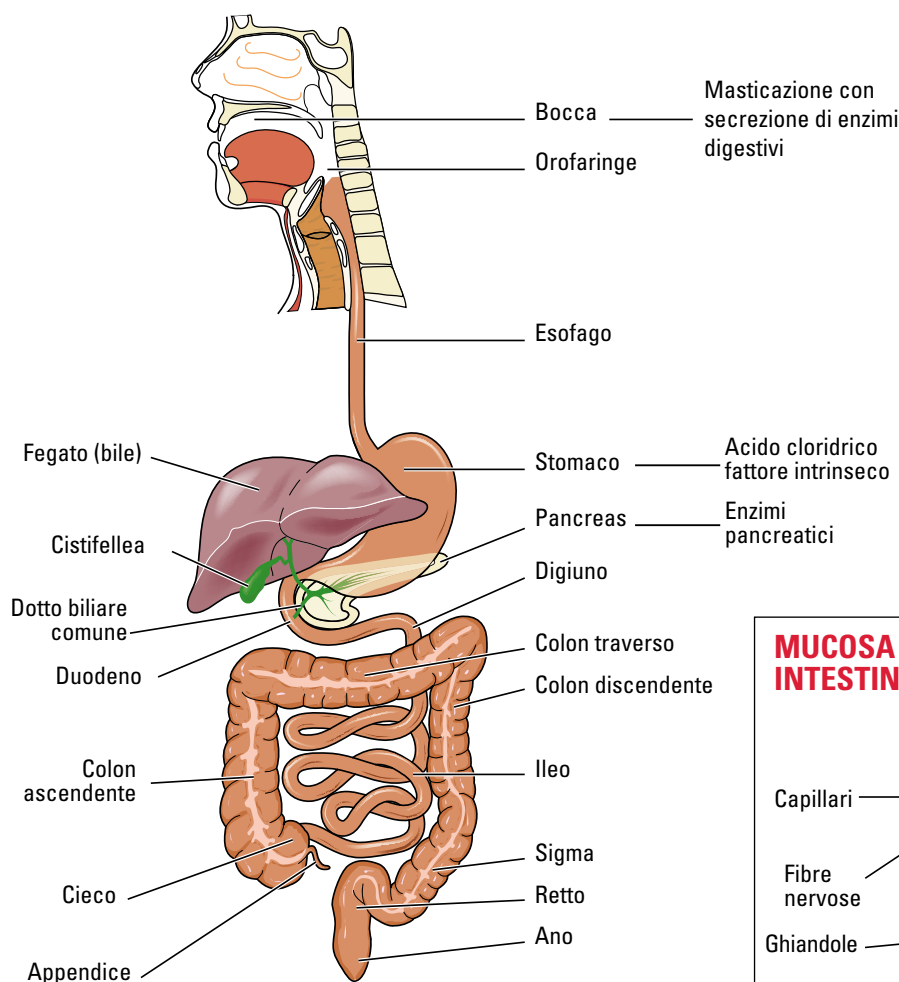
Che cosa sono e quali sono i sintomi

► Le emorroidi sono vene che si ingrandiscono all'interno del canale anale e possono provocare prurito, dolore, emissione di sangue e protrusione all'esterno. Se ne distinguono due tipi: esterne e interne. Le emorroidi interne si formano all'interno e normalmente non sono visibili. Le emorroidi esterne si sviluppano vicino all'ano e sono

coperte da una cute molto sensibile. Se viene a formarsi un coagulo in una di loro, si sviluppa un rigonfiamento doloroso (trombosi emorroidaria).

Le cause e i fattori scatenanti

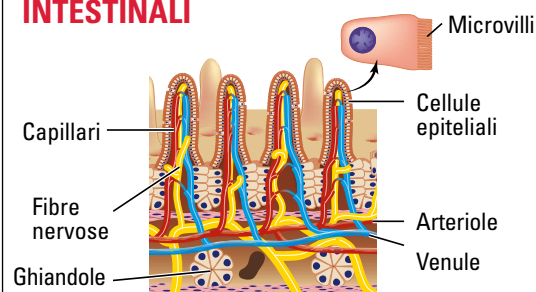
► Esiste una predisposizione di base dovuta all'ereditarietà, alla familiarità e alla costituzione. Quasi sempre è presente un prolasso della mu-

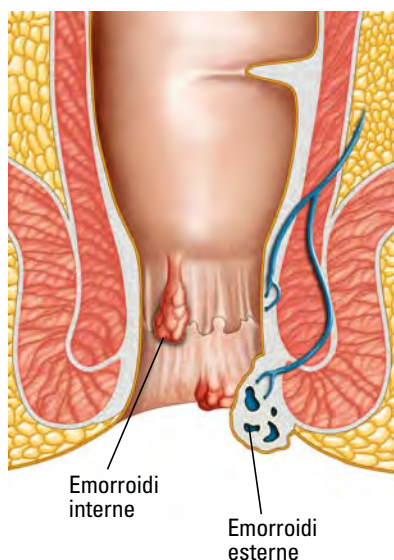


UNA MALATTIA DELL'APPARATO DIGERENTE

E più precisamente dell'ultimo tratto dell'intestino con cui termina, per l'appunto, questo apparato. Inoltre, l'infiammazione della mucosa intestinale può causare nel tempo l'ingrossamento e poi l'abbassamento (prolasso) dell'intestino verso il basso e produrre malattie di vario tipo, anche le emorroidi.

MUCOSA E VILLI INTESTINALI





INTERNE O ESTERNE: ECCO COME SI PRESENTANO

Le emorroidi interne si formano sopra gli sfinteri anali che controllano l'apertura del retto, al di sotto della membrana mucosa. Le emorroidi esterne si formano all'altezza degli sfinteri e sono sottocutanee; di solito sporgono in modo visibile e il loro colore è rosso-bluastro.



I GRADI DELLE EMORROIDI

Le emorroidi di **I grado** sono interne e possono sanguinare durante e dopo la defecazione. Nel **II grado** la mucosa del retto "prolassa", cioè scivola in basso, e trascina le emorroidi che scendono nel canale, ma ancora non fuoriescono. Nel **III grado** il prolasso supera il canale anale, le emorroidi fuoriescono ma, al termine dell'evacuazione, rientrano spontaneamente o mediante manovre manuali. Nel **IV grado** il prolasso della mucosa rettale è più grave e le emorroidi restano al di fuori dell'ano. È importante prendersi cura delle emorroidi fin dal I grado, per evitare il peggioramento e la trombosi che ne può conseguire.

cosa rettale. Inoltre, chi ha un familiare che soffre di emorroidi, ha un rischio di malattia aumentato fino a tre volte. Su una base predisponente possono agire dei fattori scatenanti. Eccone alcuni qui di seguito.

► **Alimentazione:** una dieta povera di fibre, favorendo la stipsi, può causare le emorroidi. Anche alcuni alimenti (vedi "I nemici" a fondo pagina) possono creare problemi.

► **Stitichezza e diarrea:** la distensione delle vene emorroidarie, già presente in assenza di irregolarità intestinali, potrebbe aggravarsi in caso di sforzo ripetuto e prolungato, per consentire il passaggio di feci dure e voluminose. La diarrea, anche se in misura mi-

nore, provoca uno stato di irritazione della mucosa che si ripercuote sulla parete dei vasi. Anche l'abitudine di stare a lungo seduti sul water può causare gli stessi effetti dannosi.

► **Postura:** lavori sedentari in posizione seduta o che obblighino a stare in piedi per lungo tempo possono provocare uno stato di aumentata pressione nelle vene emorroidarie.

► **Alcuni sport:** equitazione, sollevamento pesi, motociclismo e ciclismo (anche andare semplicemente in bicicletta) possono causare un attacco.

► **Assunzione di ormoni (per esempio, la pillola anticoncezionale), ovulazione e mestruazioni:** possono influire sulle emorroidi.



L'INTEGRATORE DEL MESE

L'ESTRATTO D'ANANAS PER LA PREVENZIONE E LA CURA

La bromelina estratta dal gambo dell'ananas è un efficace antinfiammatorio, oltre che diuretico, naturale. Ed è proprio per la sua azione antinfiammatoria che viene utilizzato in presenza di emorroidi.

Come assumerlo: da 1 a 3 capsule o compresse da 40 mg di bromelina al giorno, con abbondante acqua. Se assunta a stomaco pieno, la bromelina facilita la digestione delle proteine, ma per l'effetto che si vuole ottenere in presenza di emorroidi è importante prenderla a digiuno. È controindicata se si assumono farmaci anti-coagulanti, FANS, antibiotici e psicofarmaci.

GLI ALLEATI: AVENA SALVIA E YOGURT



Cibi ricchi di fibre (avena, riso e orzo integrali, verdure, frutta fresca con la buccia se commestibile); carni bianche e pesce; yogurt naturale; patate, barbabietole rosse, cavoli, finocchi, carciofi, indivia, castagne, salvia, limone (in presenza di diarrea); legumi (lenticchie e ceci); cannella, zenzero ed eventualmente peperoncino.

I NEMICI: SALUMI, FORMAGGI E BIBITE



Pane, pasta e cereali in farine o chicchi raffinati; cibi troppo salati o dolci, troppo grassi (formaggi, insaccati e salumi, carni grasse ecc.); aceto; spezie (fatta eccezione per lo zenzero e la cannella; anche il peperoncino potrebbe essere tollerato e addirittura utile se usato in modiche quantità); alcolici, caffè, tè e bibite dolci.



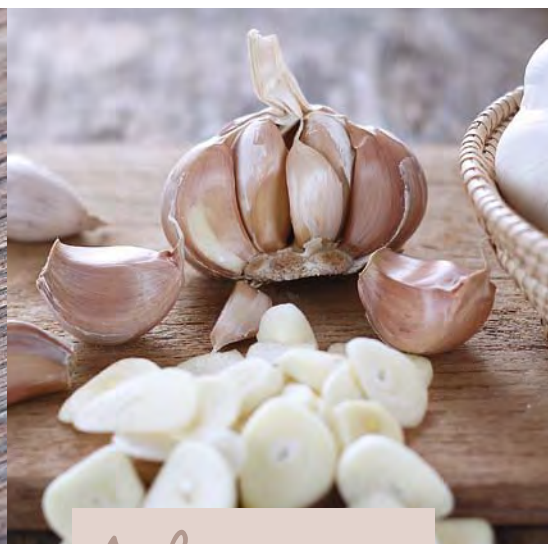
Prezzemolo

Grazie al suo contenuto in vit. C e clorofilla, contribuisce a rafforzare i vasi. Mangiane 5-10 g al dì.



Mandorle

Secondo le ricerche più recenti, fino a 15 g al dì possono contribuire alla prevenzione del disturbo.



Aglione

Previene i trombi. Ne basta 1 spicchio al dì, crudo. In alternativa, 1 compressa di aglio deodorato.

Rafforza i vasi e tonificali con i principi attivi dei vegetali che combattono le infiammazioni

Gli alimenti giusti possono contribuire alla prevenzione e alla cura del disturbo emorroidario

Tutto quello che devi fare per stare bene

► L'alimentazione ha una grande importanza nella prevenzione e cura della malattia emorroidaria, soprattutto perché **una dieta corretta consente di evitare o ridurre alcuni tra i più importanti fattori scatenanti del disturbo, come la stitichezza e il sovrappeso.**

► Occorre quindi **assumere abbondanti fibre alimentari** (tra i 25 e i 30 g al giorno) anti stitichezza, **cibi ricchi di magnesio** (verdure a foglie verdi, alghe, cereali e derivati integrali), che contribuiscono a regolarizzare l'intestino, e di **vitamina C**



Carvolini di Bruxelles

Antiossidanti e ricchi di fibre, sono utili soprattutto per la prevenzione: 250 g, 2-3 volte a settimana.

(prezzemolo, broccoli, verza, cavolini di Bruxelles, agrumi, kiwi, mele), che rafforza le pareti dei vasi sanguigni.

► È inoltre fondamentale **mantenere idratato l'organismo con 1,5-2 litri di acqua al giorno.**

► **Non va poi dimenticata la masticazione, che deve essere lenta**, in quanto è fondamentale non solo per una buona digestione, ma anche per la regolarità intestinale: insieme all'acqua, la masticazione è il rimedio antistipsi più efficace e senza alcun effetto collaterale.

► **Oltre agli alimenti indicati a pag. 73, vanno eliminati dalla dieta – seguendo uno schema di dieta a rotazione – anche gli alimenti a cui si risulta intolleranti**, in quanto la loro assunzione favorisce gli stati infiammatori, i disturbi intestinali come la stitichezza o la diarrea, la perdita di tonicità dei vasi sanguigni. La dieta a rotazione prevede di mangiare l'alimento che non si tollera una volta ogni 3 giorni e in modiche quantità.

► **Infine, ricordiamo l'importanza di abbinare alla dieta corretta l'attività fisica:** una passeggiata a passo sostenuto di 30-40 minuti al giorno contribuisce a migliorare il ritorno venoso e quindi a prevenire la malattia emorroidaria.



Ceci

Mangiare 180 g (peso dei legumi cotti) di ceci 1-2 volte a settimana è utile per la prevenzione delle emorroidi.



Arance

È utile il succo, ricco di vit. C tonificante dei vasi, e anche la buccia (se bio), fonte di bioflavonoidi che curano la malattia emorroidaria. Mangiane 1-2 al giorno.



Acqua

Bere 2 bicchieri di acqua tiepida a fine pasto può rivelarsi un rimedio naturale molto efficace.



Banane

Le banane non ancora del tutto mature sono utili contro le emorroidi: puoi mangiarne 2-3 a settimana.

1°
giorno

Menu ricco di fibre alimentari contro stitichezza e sovrappeso

Avena a colazione, riso integrale a pranzo e pane nero a cena. Oltre a verdure in abbondanza e 2 frutti bio da mangiare con la buccia. Così hai le fibre che ti servono



COLAZIONE

- ▶ Al risveglio: 1 bicchiere di acqua con mezzo limone spremuto
- ▶ 150 ml di latte di mandorle caldo a cui unire 3 cucchiaini di crusca d'avena, 1 cucchiaino di caffè d'orzo solubile e uno di stevia; 1 yogurt magro naturale; 1 kiwi bio



SPUNTINI

- ▶ 1 pera bio con la buccia e 4 mandorle al mattino
- ▶ 1 yogurt naturale a merenda



PRANZO

- ▶ 1 porzione di **riso integrale con piselli e salmone**
- ▶ 250 g di zucchine lessate brevemente e passate in padella con 2 cucchiaini d'olio, cipolla tritata e poco sale marino integrale
- ▶ 1 tazza di carcadè



CENA

- ▶ 1 porzione di **sformato di broccoli**
- ▶ 150 g di fesa di tacchino a fette cotte in padella con 2 cucchiaini d'olio e poca cipolla tritata
- ▶ 70 g di pane nero di segale
- ▶ 1 tazza di carcadè

RISO INTEGRALE CON PISELLI E SALMONE

PREPARALO COSÌ

Ingredienti per 1 persona: 60 g di riso integrale; 50 g di piselli surgelati; 100 g di salmone; 1 cipollina tritata; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale q.b.

Preparazione: lessa il riso in acqua leggermente salata. Fai appassire la cipollina in una casseruola con l'olio caldo. Unisci i piselli precedentemente lessati per 10 minuti e mescola per 2 minuti, poi aggiungi il salmone a tocchetti e fai rosolare per 5 minuti. Versa il riso lessato e fai saltare su fiamma vivace per altri 2 minuti. Servi in tavola.

SFORMATO DI BROCCOLI

PREPARALO COSÌ

Ingredienti per 1 persona: 250 g di broccoli; 1 vasetto di yogurt greco magro; ½ cucchiaino di olio d'oliva; timo e sale marino integrale q.b.

Preparazione: lessa i broccoli e poi frullali con lo yogurt, l'olio, 1 presa di timo, 1 pizzico di sale e con 1 tazzina da caffè della loro acqua di cottura. Versa la crema in una teglietta d'alluminio coperta con carta forno e fai cuocere in forno a 200 °C per 20 minuti. Servi lo sformato caldo o tiepido.



Il consiglio del nutrizionista. Se soffri di diarrea, anziché stipsi, in fase acuta scegli cereali e derivati raffinati o, se disponibili, parboiled. Mangia poi un'arancia al dì e aggiungi succo di limone ai tuoi piatti (carni, pesce, riso).

2°
giorno

Menu per rafforzare le pareti dei vasi sanguigni

Ricchi di vitamina C e di altri antiossidanti, i pasti di oggi forniscono le sostanze necessarie per tonificare vene e capillari, contrastandone la dilatazione

FUSILLI "PREZZEMOLO E LIMONE"

PREPARALI COSÌ

Ingredienti per 1 persona: 60 g di fusilli integrali; 1 scalogno; 1 ciuffetto di prezzemolo; 1 limone bio; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale q.b.

Preparazione: fai lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata. Trita lo scalogno e mettilo ad appassire in un tegame con l'olio caldo; versa la pasta scolata al dente, cospargila col prezzemolo tritato e con 2 cucchiaini di buccia di limone grattugiata. Servi subito in tavola.



COLAZIONE

- ▶ Al risveglio: 1 bicchiere di acqua con mezzo limone spremuto
- ▶ 1 arancia; 1 uovo sodo
- ▶ 70 g di pane integrale
- ▶ 4 mandorle



SPUNTINI

- ▶ 1 mela bio con la buccia e 4 mandorle al mattino
- ▶ 1 yogurt naturale (anche di soia) a merenda



PRANZO

- ▶ 1 porzione di **fusilli integrali "prezzemolo e limone"**
- ▶ 1 coscia di pollo lessata
- ▶ 250 g di cavolini di Bruxelles lessati e passati in padella con 2 cucchiaini d'olio, cipolla tritata e poco sale
- ▶ 1 tazza di carcadè



CENA

- ▶ 1 porzione di **hummus di ceci**
- ▶ 250 g di finocchi lessati e conditi con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e sale marino integrale
- ▶ 70 g di pane nero di segale
- ▶ 1 tazza di carcadè

HUMMUS DI CECI

PREPARALO COSÌ

Ingredienti per 1 persona: 180 g di ceci lessati (anche in vasetto, ben sciacquati e scolati); ½ limone; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 1 ciuffetto di prezzemolo; brodo vegetale q.b.

Preparazione: frulla i ceci con il succo del limone, il prezzemolo tritato, l'olio e brodo vegetale q.b. a ottenere una crema omogenea e spalmabile. Servi subito in tavola.



Il consiglio del nutrizionista. Le verdure indicate vanno acquistate freschissime, perché con la conservazione e l'esposizione alla luce (si pensi ai banchi frigo del supermercato) gli antiossidanti si riducono notevolmente. Piuttosto scegli i surgelati.

3°
giorno

Menu antinfiammatorio per prevenire l'attacco emorroidario

Sono gli stati infiammatori delle vene nel canale rettale a favorire la malattia emorroidaria, ecco perché è bene combatterli con gli alimenti adatti



COLAZIONE

- ▶ Al risveglio: 1 bicchiere di acqua con mezzo limone spremuto
- ▶ 1 yogurt magro naturale
- ▶ 2 gambi di sedano
- ▶ 70 g di pane integrale
- ▶ 2 cucchiaini di crema di olive nere (nel reparto sottolio del supermercato)



SPUNTINI

- ▶ 1 mela e 4 mandorle al mattino
- ▶ 1 yogurt naturale (anche di soia) con 1 cucchiaino raso di cannella a merenda



PRANZO

- ▶ 1 porzione di **risotto alla verza**
- ▶ 200 g di tofu alla piastra (oppure 150 g di pollo)
- ▶ 150 g di radicchio rosso a listarelle da passare in padella con 2 cucchiaini d'olio e poco sale marino integrale
- ▶ 1 tazza di carcadè



CENA

- ▶ 1 porzione di **lenticchie allo zenzero**
- ▶ 250 g di zucca cotta in forno con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 pizzico di sale marino integrale
- ▶ 60 g di pane integrale
- ▶ 1 tazza di carcadè

RISOTTO ALLA VERZA

PREPARALO COSÌ

Ingredienti per 1 persona: 60 g di riso semintegrale; 150 g di verza; ½ cucchiaino d'olio; 1 spicchio d'aglio; sale marino integrale q.b.

Preparazione: fai appena colorire l'aglio nell'olio e unisci metà della verza a listarelle, poi versa il riso e mescola per 2 minuti. Aggiungi 1 mestolino di acqua bollente e porta a cottura unendo poca acqua bollente per volta e regolando di sale. Dieci minuti prima di togliere il risotto dal fuoco, unisci la verza rimasta. Quando è cotto, fai riposare per 3 minuti e servi.

LENTICCHIE ALLO ZENZERO

PREPARALE COSÌ

Ingredienti per 1 persona: 180 g di lenticchie in vasetto ben scolate; 1 cipollina; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; 2 cucchiaini di zenzero grattugiato; sale marino integrale q.b.

Preparazione: fai appassire la cipollina tritata nell'olio, unisci le lenticchie e fai insaporire per 10 minuti aggiungendo qualche cucchiaino di acqua; regola di sale, unisci lo zenzero e mescola delicatamente. Servi quindi in tavola.



Il consiglio del nutrizionista. Se nel menu antinfiammatorio sono presenti uno o più cibi a cui sei intollerante, sostituiscili con altri della stessa categoria che non ti danno sintomi. Per esempio, se non tolleri le mandorle, opta per 1 cucchiaino di semi di girasole.

4°
giorno

Menu per contrastare la formazione dei trombi

Sono la complicazione più pericolosa, che va prevenuta sia disinfiando i vasi sanguigni sia assumendo i cibi più indicati per la fluidità del sangue

PENNE AGLI SPINACI

PREPARALE COSÌ

Ingredienti per 1 persona: 60 g di penne integrali; 150 g di spinaci mondati; 1 spicchio d'aglio; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale q.b.

Preparazione: fai appena colorire l'aglio nell'olio e aggiungi gli spinaci; sala leggermente e copri il recipiente. Togli dal fuoco ed elimina l'aglio. Fai lessare l'acqua in abbondante acqua con 1 pizzico di sale; scolala al dente e condiscila con gli spinaci.



COLAZIONE

- ▶ Al risveglio: 1 bicchiere di acqua con mezzo limone spremuto
- ▶ 1 yogurt magro naturale con 3 cucchiaini di muesli senza zuccheri né grassi aggiunti
- ▶ 1 kiwi



SPUNTINI

- ▶ 1 mela e 4 mandorle al mattino
- ▶ 1 yogurt naturale (anche di soia) con 1 cucchiaino raso di cannella a merenda



PRANZO

- ▶ 1 porzione di **penne agli spinaci**
- ▶ 150 g di sogliola cotta in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- ▶ 250 g di scarola cotta in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 pizzico di sale marino integrale
- ▶ 1 tazza di carcadè

ZUPPA D'AVENA

PREPARALA COSÌ

Ingredienti per 1 persona: 40 g di fiocchi d'avena; 100 g di tocchetti di zucca; 1 piccolo porro; ½ cucchiaino di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale q.b.

Preparazione: monda e trita il porro e mettilo ad appassire in una casseruola con l'olio caldo; unisci la zucca a piccoli tocchetti e mescola per un paio di minuti. Versa 200 ml di acqua, porta a ebollizione e fai lessare la zucca. Se necessario, unisci altra acqua e regola di sale. Aggiungi i fiocchi d'avena, mescola bene e servi in tavola.



CENA

- ▶ 1 porzione di **zuppa d'avena**
- ▶ 250 g di carote al vapore, tagliate a rondelle e condite con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, sale rosa e pepe nero
- ▶ 120 g di ricotta magra
- ▶ 1 tazza di carcadè



Il consiglio del nutrizionista. Consumare 60 g di pane integrale al giorno riduce del 24% il rischio di trombosi. Pare che sia merito delle fibre, che rallentano l'assorbimento dei grassi, primi responsabili della formazione dei trombi.

Ecco i tuberi ricchi di amidi dall'azione saziante e depurativa. Usali al posto di pane e pasta

Un vaso di patate aiuta a fare scor



Conoscere la pianta e la tecnica di coltivazione

► La patata (*Solanum Tuberosum*) è una pianta della famiglia delle Solanacee originaria dell'America del Sud e oggi diffusa in tutto il mondo.

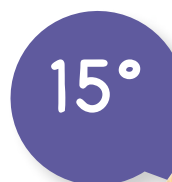
► Coltivarla in casa è facile: basta procurarsi un vaso del diametro di almeno 25 cm e piuttosto profondo (ma va bene anche un bidone o un sacco di iuta), riempirlo di terriccio misto a compost per un quarto, disporre alcune patate germogliate tagliate a metà e con le gemme rivolte verso l'alto (le patate pregermogliate si trovano nei negozi specializzati), ricoprire di terra, disporre in posizione soleggiata e innaffiare con regolarità ma senza creare ristagni, che risulterebbero dannosi per la salute della pianta.

► Appena le piantine crescono è bene aggiungere terriccio nuovo intorno al fusto della piantina, lasciando scoperte le foglie. Dopo circa tre mesi le piante smetteranno di crescere e ci sarà un cambiamento nella colorazione delle foglie: è il segnale che le patate sono pronte per essere raccolte e fatte asciugare al sole.

► Una volta raccolte, le patate si possono usare in cucina per numerosi tipi di preparazioni, preferibilmente senza consumare all'interno dello stesso pasto altre fonti di carboidrati, come pane, pasta, riso ecc.

La temperatura

La temperatura ottimale per la coltivazione dovrebbe essere intorno ai 15 °C.



Quando innaffiare

La pianta va innaffiata con frequenza e regolarità, evitando i ristagni, pericolosi perché possibile causa di marciumi.



tate sul balcone

ta di potassio anti cellulite



La raccolta delle patate

In genere si attua quando le foglie cominciano ad appassire e il loro colore vira dal verde al giallo.



► Vellutata di patate e carote al prezzemolo

Ingredienti per 2 persone

► 500 g di patate; 200 g di carote; 1 cipollina; 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva; 1 ciuffetto di prezzemolo; latte (anche di soia o di riso ma senza zuccheri), sale e pepe nero q.b.

Preparazione

► In una casseruola con l'olio caldo fai appassire la cipollina tritata, quindi unisci le patate e le carote sbucciate e tagliate a tocchetti. Fai rosolare leggermente, poi copri con il latte e porta a cottura, regolando di sale e pepe. A questo punto frulla metà del composto con il frullatore a immersione e poi rimetti sul fuoco, unendo anche l'altra metà del composto. Fai scaldare per 2 minuti e servi spolverizzando con prezzemolo tritato e altro pepe a piacere.

Il terreno

Quello ideale è costituito da terriccio misto a compost.

Le ricette anti che sciolgono il gras

Ci vogliono cinque pasti al giorno sani ed equili
raggiungere o mantenere il peso forma, evitando

COME RICONOSCERE IL PROBLEMA

SETE ECCESSIVA

URINARE SPESSO

FAME ECCESSIVA

INSPIEGABILE
PERDITA DI PESO

ECCESSIVA STANCHEZZA

IRRITABILITÀ

VISTA ANNEBBIATA

FERITE ED ESCORIAZIONI CHE
GUARISCONO CON DIFFICOLTÀ

SEGN
DIABETE

Il diabete di tipo 2 compare quasi sempre senza dare sintomi evidenti e viene rilevato da esami del sangue fatti spesso per altri motivi. Tuttavia, quando si presentano due o più segni di quelli qui indicati, il consiglio è di rivolgersi subito al medico per fare test più approfonditi e valutare l'effettivo stato di salute.

Riequilibrare la glicemia mangiando

► Prevenire il diabete mellito di tipo II e mantenere i livelli degli zuccheri nel sangue nella norma è possibile adottando uno stile alimentare sano ed equilibrato, una vita attiva (basta anche solo una passeggiata di 30 minuti a passo veloce al giorno!) ed evitando situazioni stressanti. E, in questo modo, potrai anche contrastare il sovrappeso e ridurre ritenzione e cellulite.

► Basta scegliere ogni giorno gli alimenti giusti da portare in tavola, arricchendo l'alimentazione di fibre (derivate in particolare dal consumo di cereali integrali, verdura, frutta, legumi) e grassi buoni (Omega 3, presenti soprattutto nei pesci "grassi" come il salmone), riducendo il consumo di sale e incrementando invece quello di erbe aromatiche e spezie (in particolare la cannella e lo zenzero).

diabete e snellenti so e assottigliano il girovita

brati per tenere sotto controllo la glicemia nel sangue e i picchi glicemici e riducendo se necessario anche il girovita

► **In pratica, organizza il tuo menu quotidiano seguendo le indicazioni pratiche che seguono:**

- **colazione** - dovrebbe essere costituita da tè verde o caffè d'orzo, 1 yogurt al naturale, 1 mela o 1 pera, 3 gallette di riso (o 60 g di pane integrale) con marmellata senza zucchero e 4 mandorle. Oppure, uno dei dolci che trovi alle pagg. 92-93, da completare come indicato nella ricetta.

- **spuntini** - 1 yogurt al naturale oppure 1 frutto (1 mela o 1 pera) e 3 noci.

- **pranzo** - puoi scegliere uno dei primi a pagg. 86-87 e completarlo come indicato (se è previsto il completamento con verdure, puoi scegliere di fare precedere il primo da uno degli antipasti che trovi alle pagg. 84-85).

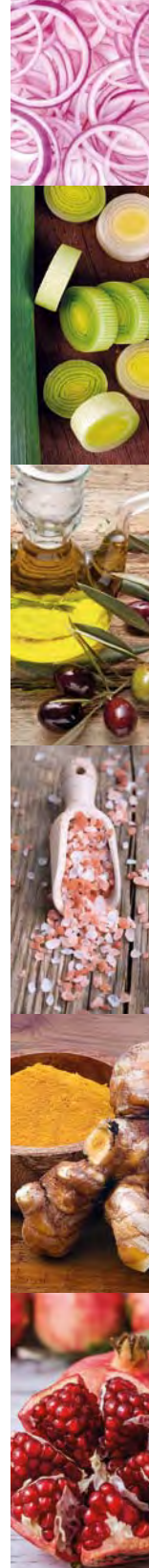
- **cena** - consuma uno dei secondi piatti che trovi alle pagg. 88-89, completando come suggerito in fondo a ogni ricetta.

► **È sconsigliato il consumo di zuccheri semplici (dolci e zucchero), di alimenti con additivi e grassi idrogenati, di cibi ricchi di**

grassi saturi, fast food e alcolici. Tutti questi alimenti favoriscono la formazione di adiposità (in particolare nella zona addominale), che produce ormoni che infiammano e che possono portare alla comparsa del diabete.

► **Ricordiamo infine l'importanza di una corretta idratazione. Chi vuole prevenire il diabete o chi ha già sviluppato la malattia dovrebbe bere spesso, nel corso della giornata, un bicchiere di acqua.** In questo modo si combatte la tendenza dei tessuti a disidratarsi. Bere poco, infatti, può comportare un aumento dei livelli di zuccheri nel sangue fino a un livello tale per cui l'organismo preleva acqua dalle cellule per eliminare l'eccesso di zucchero attraverso i reni. E da qui il rischio di disidratazione.

La quantità ideale di acqua da bere ogni giorno corrisponde a circa un litro e mezzo. Infatti, l'organismo adulto elimina ogni giorno circa 2,2-2,5 litri di liquidi attraverso urina, feci e pelle. Un po' meno della metà di questi viene reintegrata attraverso il cibo, il rimanente andrebbe reintegrato con l'acqua.



In queste pagine:

**pag.
84**

Antipasti. Ortaggi di stagione per evitare i picchi glicemici.

**pag.
86**

Primi. Piatti che non provocano picchi glicemici elevati.

**pag.
88**

Secondi. Proteine leggere per tenere sotto controllo la glicemia.

**pag.
91**

Contorni. Per fare scorta di fibre depurative anti diabete.

**pag.
92**

Dolci. Senza aggiunta di zucchero, sono ideali a colazione.



Antipasti

Gli ortaggi di stagione abbassano i picchi glicemici elevati

Ricche fonti di fibre che disintossicano e tengono sotto controllo gli zuccheri nel sangue, sono indicati per aprire il pasto senza appesantire

Kcal 157

FINOCCHI GRATINATI AL LIMONE



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
no



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
20 minuti

INGREDIENTI

► 250 g di finocchi; 1 limone bio; 1 cipollina tritata; 20 g di pangrattato integrale; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; erba cipollina, sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► Monda e taglia i finocchi a fettine sottili e trita la cipollina. In una ciotola mescola pangrattato, olio, erba cipollina tritata, pepe e 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata. In una teglia con carta forno disponi i finocchi, cospargili con il mix al pangrattato, condisci con il succo di ½ limone e cuoci nel forno caldo a 180 °C per circa 20 minuti. **Completa il pasto con un cibo proteico a piacere e 40 g di pane integrale.**

Kcal 119

CREMA DI BROCCOLI AL TIMO



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
sì



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
15 minuti

INGREDIENTI

► 250 g di broccoli; 1 scalogno; 1 cucchiaino di timo; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; brodo vegetale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► Monda i broccoli e dividili a cimette, monda e trita lo scalogno. In un tegame con l'olio caldo fai appassire lo scalogno tritato, poi unisci le cimette di broccoli. Falli rosolare, poi copri con il brodo vegetale e cuoci per circa 10 minuti. Fai raffreddare e poi frulla con il frullatore a immersione, quindi rimetti la crema di broccoli a scaldare brevemente sul fuoco. Versa in un piatto di servizio, spolverizza con il timo e il pepe nero e servi in tavola. **Si adatta a qualsiasi tipo di menu.**

Kcal 95**DADOLATA DI ZUCCA ALLA CANNELLA****QUANTITÀ**
per 1 persona**DIFFICOLTÀ**
facile**PER CELIACI**
sì**TEMPO DI PREPARAZIONE**
5 minuti**TEMPO DI COTTURA**
15 minuti**INGREDIENTI**

► 250 g di polpa di zucca; 1 porro; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di cannella in polvere; sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► Monda il porro e taglialo a rondelle; taglia la polpa di zucca a piccoli dadini. In una padella con l'olio caldo fai appassire le rondelle di porro, quindi unisci la zucca. Cuoci, mescolando spesso, per circa 10 minuti (o fino a cottura della zucca). Regola di sale e pepe e servi in tavola spolverizzando con la cannella. **Si adatta a qualsiasi tipo di menu.**

**Kcal 192****CAVOLINI DI BRUXELLES ALLO YOGURT****QUANTITÀ**
per 1 persona**DIFFICOLTÀ**
facile**PER CELIACI**
sì**TEMPO DI PREPARAZIONE**
5 minuti**TEMPO DI COTTURA**
10 minuti**INGREDIENTI**

► 250 g di cavolini di Bruxelles; 125 g di yogurt magro al naturale; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; erba cipollina, sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► Monda i cavolini di Bruxelles e cuocili al vapore. In una ciotolina mescola lo yogurt magro con l'olio e l'erba cipollina tritata, regolando di sale e di pepe. Taglia i cavolini di Bruxelles a spicchi, disponili in un piatto di portata e servi in tavola condendo con la salsina di yogurt. **Si adattano a qualsiasi tipo di menu.**

Kcal 188**SEDANO RAPA SPADELLATO AL SESAMO****QUANTITÀ**
per 1 persona**DIFFICOLTÀ**
facile**PER CELIACI**
sì**TEMPO DI PREPARAZIONE**
5 minuti**TEMPO DI COTTURA**
12 minuti**INGREDIENTI**

► 250 g di sedano rapa; 1 spicchio d'aglio; 15 g di semi di sesamo; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► Monda, sbuccia e taglia a fette il sedano rapa, quindi riducilo a bastoncini sottili. In un tegame con l'olio caldo fai rosolare leggermente l'aglio sbucciato, poi aggiungi i bastoncini di sedano rapa e cuoci per 10 minuti. Regola di sale e pepe e servi in tavola spolverizzando con i semi di sesamo. **Si adatta a qualsiasi tipo di menu.**

Kcal 103**CHAMPIGNON ALLO ZENZERO****QUANTITÀ**
per 1 persona**DIFFICOLTÀ**
facile**PER CELIACI**
sì**TEMPO DI PREPARAZIONE**
5 minuti**TEMPO DI COTTURA**
20 minuti**INGREDIENTI**

► 250 g di funghi champignon; 1 spicchio d'aglio; 2 cm di radice fresca di zenzero; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; prezzemolo, sale rosa e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► Monda gli champignon e affettali sottilmente. In una padella con l'olio caldo fai rosolare leggermente lo spicchio d'aglio, quindi eliminalo e unisci i funghi e lo zenzero. Cuoci per circa 15 minuti, mescolando e regolando di sale e di pepe. Servi in tavola spolverizzando con il prezzemolo tritato. **Si adattano a qualsiasi tipo di menu.**



Primi

Primi piatti per non alzare troppo gli zuccheri nel sangue

**Preparazioni gustose a base
di cereali integrali e verdure, saziano
e non favoriscono la formazione
di grasso addominale**

Kcal 162

ZUPPA DI AVENA AI PORRI



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
SÌ



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
15 minuti

INGREDIENTI

► 30 g di fiocchi d'avena; 1 cucchiaino di un trito di sedano e carote; 1 porro; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di curry; brodo vegetale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► In un tegame con l'olio caldo fai appassire il trito di sedano e carote, poi unisci il porro mondato e tagliato a rondelle. Fai appassire a fuoco lento anche le rondelle di porro, quindi copri con il brodo vegetale e cuoci per altri 5 minuti. A questo punto aggiungi i fiocchi d'avena, il curry e il pepe. Togli quindi la zuppa dal fuoco e servila dopo qualche minuto. **Completa il pasto con un cibo proteico e verdure di stagione a piacere.**

Kcal 426

FUSILLI AL SEDANO E TOFU



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
NO



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
10 minuti

INGREDIENTI

► 60 g di fusilli integrali; 1 gambo di sedano; 1 cipollina rossa tritata; 180 g di tofu "seta"; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► Metti a lessare la pasta in abbondante acqua leggermente salata. In una padella con l'olio caldo fai appassire la cipolla tritata, poi unisci il sedano mondato e affettato sottilmente. Cuoci per 5 minuti, quindi versa nella padella anche la pasta scolata al dente e il tofu tagliato a dadini. Fai saltare in padella per 2 minuti, quindi servi in tavola spolverizzando con il pepe nero. **Completa il pasto con verdure di stagione a piacere.**

Kcal 180**VELLUTATA DI CAVOLFOIORE AL PEPE BIANCO****QUANTITÀ**
per 1 persona**DIFFICOLTÀ**
facile**PER CELIACI**
sì**TEMPO DI PREPARAZIONE**
5 minuti**TEMPO DI COTTURA**
15-20 minuti**INGREDIENTI**

► 250 g di cavolfiore; 150 ml di latte di riso senza zuccheri aggiunti; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe bianco q.b.

PREPARAZIONE

► Mondare il cavolfiore e cuocerlo al vapore. Dividilo a cimette e metterlo in un tegame con l'olio caldo. Cuoci per 5 minuti, quindi unisci il latte di riso, togli dal fuoco e frulla con il frullatore a immersione. Rimetti la vellutata sul fuoco, regola di sale e pepe bianco e riscalda per 2 minuti prima di servire in tavola. **Completa con 60 g di riso integrale lessato e un alimento proteico.**

**Kcal 271****SPAGHETTI ALL'INDIVIA E CIPOLLA ROSSA****QUANTITÀ**
per 1 persona**DIFFICOLTÀ**
facile**PER CELIACI**
no**TEMPO DI PREPARAZIONE**
5 minuti**TEMPO DI COTTURA**
15 minuti**INGREDIENTI**

► 60 g di spaghetti integrali; 1 cipollina rossa; 200 g di indivia; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► Metti a lessare la pasta in acqua in ebollizione leggermente salata. In una padella con l'olio caldo fai appassire la cipollina tritata, poi unisci l'indivia mondata e tagliata a listarelle. Cuoci per 5 minuti, poi versa la pasta scolata al dente. Falla saltare in padella per 2 minuti e poi servi spolverizzando con il pepe. **Completa il pasto con un alimento proteico.**

Kcal 276**RISOTTO CON I FUNGHI ALLA CURCUMA****QUANTITÀ**
per 1 persona**DIFFICOLTÀ**
facile**PER CELIACI**
sì**TEMPO DI PREPARAZIONE**
10 minuti + 10 minuti**TEMPO DI COTTURA**
40 minuti**INGREDIENTI**

► 60 g di riso Carnaroli semintegrale; 15 g di funghi secchi; 1 scalogno; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di curcuma; brodo vegetale q.b.

PREPARAZIONE

► In una casseruola con l'olio caldo fai appassire lo scalogno tritato, poi unisci i funghi secchi lasciati in una tazza d'acqua calda per 10 minuti e tritati. Versa quindi il riso, fallo tostare brevemente, quindi porta a cottura unendo 1 mestolino di brodo vegetale per volta (nell'ultimo mestolino aggiungi la curcuma). **Completa con un alimento proteico e verdure.**

Kcal 309**MINISTRA D'ORZO E FAGIOLI****QUANTITÀ**
per 1 persona**DIFFICOLTÀ**
facile**PER CELIACI**
no**TEMPO DI PREPARAZIONE**
5 minuti**TEMPO DI COTTURA**
40 minuti**INGREDIENTI**

► 50 g di orzo perlato; 1 cipollina; 180 g di fagioli cannellini lessati; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di origano; brodo vegetale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► In una casseruola con l'olio caldo fai appassire la cipollina tritata, poi unisci l'orzo e copri con il brodo. Porta a cottura unendo quando necessario poco brodo vegetale e aggiungendo dopo 15 minuti anche i fagioli cannellini e l'origano. Servi in tavola spolverizzando con il pepe. **Completa il pasto con un alimento proteico e verdure a piacere.**



Secondi

Proteine leggere per tenere sotto controllo la glicemia

Carni bianche, pesce e legumi sono gli ingredienti di queste preparazioni che contribuiscono alla prevenzione del diabete e alla tonificazione della muscolatura

Kcal 337

INVOLTINI DI TACCHINO AL RADICCHIO



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
Sì



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
10 minuti

INGREDIENTI

► 180 g di fettine sottili di fesa di tacchino; 200 g di radicchio rosso; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; crema di carciofi, sale rosa e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► Prendi le fettine di tacchino e su ognuna spalma 1 cucchiaino di crema di carciofi (al supermercato, nel reparto sottoli e sottaceti) e disponici sopra 1 foglia di radicchio rosso. Arrotola a mo' di involtino, chiudi con 1 stuzzicadenti e cuoci in una padella antiaderente con l'olio caldo per circa 10 minuti, rigirando spesso. Servi in tavola spolverizzando con il pepe. **Completa con 60 g (peso a crudo) di riso integrale lessato e ripassato in padella con un filo d'olio, e un'insalata condita con olio e succo di limone.**

Kcal 188

FAGIOLI DI SPAGNA IN UMIDO



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
Sì



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
10 minuti

INGREDIENTI

► 200 g di fagioli di Spagna lessati; 1 cipollina; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 3 cucchiaini di salsa di pomodoro; sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► In una casseruola con l'olio caldo fai appassire la cipollina tritata. Unisci quindi i fagioli lessati (o in vasetto, ben scolati dal liquido di conserva) e la salsa di pomodoro. Cuoci per 5 minuti, mescolando, quindi servi in tavola spolverizzando con il pepe nero. **Completa il pasto con 60 g (peso a crudo) di riso integrale lessato e ripassato in padella con un filo d'olio (oppure 50 g di pane integrale) e 200 g di verdura cotta di stagione.**

Kcal 323

TEMPEH CON CHAMPIGNON



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
SÌ



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
15-20 minuti

INGREDIENTI

► 120 g di tempeh alla piastra (nei negozi bio); 200 g di champignon; 1 spicchio d'aglio; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale rosa e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► In una padella con l'olio caldo fai rosolare leggermente l'aglio, quindi eliminalo e unisci gli champignon mondati e affettati. Cuoci per 5 minuti, poi aggiungi il tempeh tagliato a dadini. Regola di sale e pepe e cuoci per altri 5-10 minuti. **Completa il pasto con 60 g (peso a crudo) di riso integrale lessato ed eventualmente altre verdure di stagione.**



Kcal 356

SPEZZATINO DI SALMONE ALLA MENTA



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
SÌ



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
10 minuti

INGREDIENTI

► 1 trancio di salmone fresco (in tutto circa 180 g); 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 cucchiaino di menta tritata; 1 limone; sale rosa e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► In una padella antiaderente con l'olio caldo fai rosolare leggermente il salmone a dadini. Regola di sale e pepe, quindi unisci il succo di ½ limone, fallo evaporare e servi decorando con 1 cucchiaino di buccia di limone grattugiata e la menta. **Completa il pasto con 60 g (peso a crudo) di riso integrale lessato e 200 g di verdure a piacere.**

Kcal 224

LENTICCHIE NERE AL CURRY



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
SÌ



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



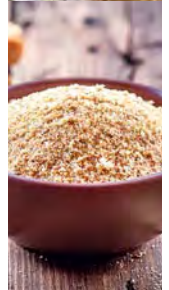
TEMPO DI COTTURA
5 minuti

INGREDIENTI

► 180 g di lenticchie nere lessate; 1 cucchiaino di curry; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 125 g di yogurt di soia al naturale; prezzemolo, sale rosa e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► In una padella con l'olio caldo versa le lenticchie lessate e il curry. Cuoci per 2 minuti, quindi aggiungi lo yogurt di soia, regola di sale e pepe e cuoci per altri 3 minuti. Servi in tavola spolverizzando con il prezzemolo tritato. **Completa il pasto con 60 g (peso a crudo) di riso integrale lessato e 200 g di verdure di stagione lessate.**



Kcal 251

FILETTI DI SOGLIOLA ALL'ARANCIA



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
NO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
10 minuti

INGREDIENTI

► 180 g di filetti di sogliola; 1 cucchiaino di scorza di arancia grattugiata; 15 g di pangrattato integrale; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; sale rosa e pepe q.b.

PREPARAZIONE

► Passa i filetti di sogliola nel pangrattato integrale mescolato alla scorza di arancia. In una padella antiaderente con l'olio caldo disponi i filetti e cuocili per circa 10 minuti, rigirandoli a metà cottura. Servi in tavola spolverizzando con il pepe. **Completa il pasto con 50 g di pane integrale e 200 g di verdure di stagione a piacere.**



I CORSI DI RIZA

Visto l'altissimo numero di richieste si suggerisce di prenotarsi con largo anticipo

Rimedi floreali

Condotto da M. Zanardi, F. Rossi

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Milano tel. 02/58207921	• 14/15 novembre - 19/20 dicembre - 23/24 gennaio 2016
Verona tel. 02/58207921	• 16/17 gennaio - 27/28 febbraio - 19/20 marzo 2016
Roma tel. 02/58207921	• 30/31 gennaio - 27/28 febbraio - 16/17 marzo 2016
CONDUTTORI	
M. Zanardi, F. Rossi	

Tecniche immaginative di rilassamento

Condotto da M. Bellangero

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Torino tel. 02/58207921	• 16/17 gennaio - 6/7 febbraio - 5/6 marzo 2016
CONDUTTORE	
M. Bellangero	

Comportamento alimentare

Condotto da E. Muti

CITTÀ	IN 3 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 17/18 ottobre - 14/15 novembre - 5/6 dicembre 2015
CONDUTTORE	
E. Muti	

Riflessologia plantare integrata

Condotto da L. Dragonetti

CITTÀ	IN 5 WEEK-END
Bologna tel. 02/58207921	• 16/17 gennaio - 4/7 febbraio - 5/6 marzo - 2/3 aprile - 7/6 maggio 2016
Milano tel. 02/58207921	• 30/31 gennaio - 20/21 febbraio - 19/20 marzo - 16/17 aprile - 21/22 maggio 2016
CONDUTTORE	
L. Dragonetti	

CORSI BREVI

Fiori di Bach Seminario introduttivo

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 11 ottobre 2015
Verona tel. 045/975800	• 28 novembre 2015
Torino tel. 02/58207921	• 29 novembre 2015
Roma tel. 02/58207921	• 19 dicembre 2015
€ 121 (Iva inclusa)	

Arte di comunicare Migliorare il dialogo con se stessi e con gli altri

CITTÀ	DATE
Bologna tel. 02/58207921	• 7/8 novembre 2015
Milano tel. 02/58207921	• 7/8 novembre 2015
€ 196 (Iva inclusa)	

Shiatsu

CITTÀ	DATE
Milano tel. 02/58207921	• 7/8 novembre 2015
€ 242 (Iva inclusa)	



Contorni

Per fare scorta di fibre depurative e dimagranti

Con potassio diuretico e sostanze dalle proprietà antiossidanti, sono piatti che regolarizzano l'intestino e abbassano la glicemia

Kcal 87

CARCIOFI ALLO ZENZERO



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
Sì



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
20 minuti

INGREDIENTI

► 200 g di carciofi; 1 cipollina; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 2 cm di radice di zenzero grattugiata; sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► Mondare i carciofi, eliminando le foglie esterne e l'eventuale barba interna, quindi affettarli sottilmente. In una padella con l'olio caldo far appassire la cipollina tritata, poi versare i carciofi affettati e regolare di sale. Cuocerli per circa 15 minuti, mescolando spesso, e 5 minuti prima di fine cottura unire lo zenzero grattugiato. Servire in tavola spolverizzando a piacere con altro pepe nero. **Si adattano a qualsiasi tipo di menu.**

Kcal 109

CAVOLO VERDE AL ROSMARINO



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
Sì



TEMPO DI PREPARAZIONE
5 minuti



TEMPO DI COTTURA
20 minuti

INGREDIENTI

► 250 g di cavolo verde; 2 cucchiaini di trito di carota, cipolla e sedano; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; rosmarino, sale marino integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

► Mondare il cavolo verde e affettarlo sottilmente. In una padella con l'olio caldo far appassire il trito di carota, cipolla e sedano, poi unire il cavolo verde affettato. Regolare di sale e di pepe e cuocerli, mescolando spesso, per circa 15 minuti (o fino a cottura del cavolo). Servire in tavola spolverizzando con il rosmarino tritato ed eventualmente altro pepe nero. **Si adatta a qualsiasi tipo di menu.**



Dolci

Senza aggiunta di saccarosio, sono preparazioni ideali a colazione

Dolcificate con la stevia, sono delizie indicate per cominciare la giornata con il nutrimento necessario e senza alzare la glicemia nel sangue

Kcal 152

TORTINO DI RICOTTA E MELA



QUANTITÀ
per 1 persona



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
SÌ



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
15 minuti

INGREDIENTI

► 120 g di ricotta magra (o di tofu "seta"); 1 mela bio; 1 cucchiaino di stevia; 1 pizzico di noce moscata

PREPARAZIONE

► In una ciotola lavora con un cucchiaino di legno la ricotta magra con la stevia e la noce moscata. Unisci quindi la mela mondata e tagliata a piccoli dadini, amalgamandola alla ricotta. Versa il composto ottenuto in una teglietta monoporzione di silicone e cuoci nel forno già caldo a 180 °C per 15 minuti. **Servilo a colazione accompagnando con tè verde, 3 gallette di riso con marmellata senza zucchero e 4 mandorle (o 3 noci).**

Kcal 234

MUFFIN ALLA CANNELLA



QUANTITÀ
per 6 persone



DIFFICOLTÀ
facile



PER CELIACI
NO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 minuti



TEMPO DI COTTURA
25 minuti

INGREDIENTI

► 300 g di farina semintegrale; 2 uova; 1 cucchiaino di stevia; 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva; 1 bustina di lievito per dolci; 250 ml di latte di soia (senza zuccheri aggiunti); 1 cucchiaino di cannella

PREPARAZIONE

► In una ciotola mescola la farina con la stevia, la cannella e il lievito per dolci. In un'altra ciotola amalgama le uova con il latte di soia e l'olio extravergine d'oliva. Unisci quindi i 2 composti, amalgamali bene e suddividili in pirottini per muffin. Inforna a 180 °C per 25 minuti. **Servili a colazione accompagnando con tè verde, 1 frutto e 3 noci.**

Kcal 187**SFOGLIATINE ALLE PERE**

	QUANTITÀ per 6 persone		DIFFICOLTÀ facile		PER CELIACI no
	TEMPO DI PREPARAZIONE 10 minuti		TEMPO DI COTTURA 20 minuti		

INGREDIENTI

► 1 rotolo di pasta sfoglia integrale senza grassi idrogenati rettangolare; 1 limone bio; 3 pere

PREPARAZIONE

► Srotola la pasta sfoglia e dividila in 6. Su ogni rettangolino di sfoglia disponi ½ pera mondata e affettata sottilmente. Bagna con il succo di limone, spolverizza con la sua buccia grattugiata e disponi in una teglia con carta forno. Inforna a 180 °C per 20 minuti. **Ottimo a colazione accompagnando con tè verde e 4 mandorle (oppure 3 noci).**

**Kcal 147****BUDINO AL KIWÌ**

	QUANTITÀ per 1 persona		DIFFICOLTÀ facile		PER CELIACI sì
	TEMPO DI PREPARAZIONE 5 minuti		TEMPO DI COTTURA 5 minuti		

INGREDIENTI

► 200 ml di latte di mandorle (senza zuccheri aggiunti); 1 kiwi bio; 1 cucchiaino di agar-agar in polvere; 1 cucchiaino di stevia

PREPARAZIONE

► Frulla il kiwi mondato e tagliato a tocchetti con il latte di mandorle, la stevia e l'agar-agar, quindi versa il composto in un pentolino. Porta a ebollizione e cuoci per 2 minuti. Fai raffreddare e versa in uno stampino per budino. Metti in frigo fino al momento di servire. **Ottimo a colazione con tè verde, 3 gallette di riso con marmellata senza zucchero e 2 noci.**

Kcal 248**PORRIDGE ALL'UVA**

	QUANTITÀ per 1 persona		DIFFICOLTÀ facile		PER CELIACI sì
	TEMPO DI PREPARAZIONE 5 minuti		TEMPO DI COTTURA 5 minuti		

INGREDIENTI

► 250 ml di latte di riso (senza zuccheri aggiunti); 1 cucchiaino di stevia; 2 cucchiaini di fiocchi d'avena; ½ cucchiaino di cannella; qualche chicco d'uva

PREPARAZIONE

► In un pentolino versa il latte di riso con la stevia, quindi aggiungi i fiocchi d'avena e cuoci, mescolando, per circa 5 minuti (a seconda della consistenza che si desidera). Servi spolverizzando con la cannella e decora con l'uva. **Ideale a colazione accompagnando con tè verde (o caffè d'orzo se non sei celiaco) e 4 mandorle (oppure 3 noci).**

Kcal 98**COPPETTA ALLA MELAGRANA**

	QUANTITÀ per 1 persona		DIFFICOLTÀ facile		PER CELIACI sì
	TEMPO DI PREPARAZIONE 5 minuti		TEMPO DI COTTURA no		

INGREDIENTI

► 150 g di yogurt al naturale di tipo denso; 2 cucchiaini di chicchi di melagrana; 1 cucchiaino di stevia; 1 cucchiaino di cannella in polvere

PREPARAZIONE

► In una coppetta versa lo yogurt, la stevia e la cannella. Mescola bene, quindi aggiungi anche i chicchi di melagrana, mescola ancora e servi in tavola spolverizzando a piacere con altra cannella. **Ottima a colazione accompagnando con tè verde (o caffè d'orzo se non sei celiaco), 3 gallette di riso con marmellata senza zucchero e 4 mandorle.**



Scuola di Natu

Anno Accademico 2015-2016



LA FIGURA PROFESSIONALE DEL NATUROPATA

La Naturopatia è una disciplina che si ispira alla visione olistica di mente e corpo e rappresenta la sintesi dei metodi naturali al servizio del benessere e della qualità della vita. Oggi è ormai da tutti riconosciuta come sicuro coadiuvante della salute e del benessere e particolarmente utile per la prevenzione. Le recenti indagini statistiche, sia a livello nazionale (ISTAT) che internazionale (OMS), evidenziano che un sempre maggior numero di persone (oltre un terzo della popolazione) si rivolge, per la cura della propria salute, a forme di medicina non convenzionale (agopuntura, fitoterapia, omeopatia, etc...). Ma se al medico, adeguatamente qualificato in queste discipline, spetta il compito esclusivo di occuparsi della diagnosi e della cura delle malattie, si delinea al suo fianco in modo rilevante una figura innovativa: il naturopata. Il naturopata, con le sue conoscenze professionali nelle tecniche di trattamento che si riallacciano alle grandi Tradizioni Orientali ed Occidentali, è un "operatore del benessere" le cui indicazioni si iscrivono nel quadro di una riconciliazione con le leggi della Natura.

Il naturopata opera in questi ambiti:

- il primo di tipo EDUCATIVO, all'interno del quale informa ed educa le persone che gli si rivolgono a conoscere e gestire il proprio equilibrio psico-fisico e a raggiungere e mantenere uno stato di benessere, indicando a tal fine i comportamenti più idonei da seguire.
- il secondo di tipo ASSISTENZIALE, ovvero di ausilio al cliente perché riconosca in se stesso eventuali squilibri di tipo psico-fisico-emozionale o predisposizioni ad essi e di intervento con metodiche "dolci" per favorire il ripristino dell'equilibrio e del benessere. Oltre alle discipline naturali che vanno dalle tecniche di massaggio alla kinesiologia, dalle erbe ai fiori di Bach, dall'Eubiotica alla Cromoterapia, seguendo la tradizione dell'Istituto Riza, il Naturopata acquisisce e utilizza le tecniche di Autostima, di scoperta del proprio Talento, di Rilassamento. I moderni studi neuro-fisiologici hanno infatti messo in luce che ogni trasformazione del nostro stato di coscienza è in grado di modificare il siste-

DIREZIONE DELLA SCUOLA E COMITATO SCIENTIFICO

Dott. Raffaele Morelli

Presidente dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Dott. Vittorio Caprioglio

Direttore dell'Istituto Riza e della Scuola di Naturopatia

Il Comitato Scientifico della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza è composto da Cattedratici Universitari italiani e stranieri di grandissimo prestigio:

Prof. Umberto Solimene (Presidente), Prof. Mariano Bizzarri, Prof. Marcello Cesa-Bianchi, Prof. Ervin Laszlo, Prof. Emilio Minelli, Prof. Piero Parietti, Prof. Ivano Spano.

Secondo gli orientamenti della UE, nell'ambito del personale di assistenza in particolare per coloro che sapranno utilizzare quelle metodiche legate ad un ap

ropatia

Corso Triennale di Formazione



Dato l'altissimo numero di richieste si consiglia di prenotarsi con largo anticipo

ma limbico-ipotalamico (la parte più antica del cervello) dove il nostro corpo viene, istante per istante, ricreato e rigenerato.

Dove svolge la sua attività

Il naturopata opera in palestre, centri di fitness, centri Benessere, centri estetici, strutture termali/di balneazione, strutture assistenziali pubbliche/private, strutture per l'infanzia e la 3° età, presso studi medici, in ambienti propri.

Le prospettive future di lavoro

Attualmente in Italia non è ancora stata giuridicamente riconosciuta la figura professionale del Naturopata. Esistono però, delle leggi regionali (Lombardia, Toscana, Liguria, Emilia Romagna) già approvate e in attesa solamente di essere completate e rese operative che prevedono l'esistenza e il riconoscimento della figura professionale del naturopata e di scuole di Naturopatia idonee a formarlo.



La struttura del corso e il monte-ore formativo della Scuola di Naturopatia dell'Istituto Riza sono conformi alle caratteristiche indicate dalle suddette Leggi.

IL CORSO: A CHI È RIVOLTO

L'impostazione del corso di naturopatia è strutturata per dare un insegnamento completo a coloro che si avvicinano per la prima volta a questa realtà, dalla quale si aspettano l'apertura di nuovi sbocchi professionali. Ma è indicato anche a coloro che già svolgono un'attività come riabilitatori o fisioterapisti, infermieri, erboristi, operatori del settore estetico, personal trainer, insegnanti di ginnastica, di fitness e, in generale, operatori del campo naturale.

Nel contempo si rivolge anche a tutti coloro che vogliono attivare palestre, centri Benessere e di Fitness naturale, sia di micro che di macro dimensioni, acquisendo una professionalità sperimentata da anni e centrata sulle premesse indicate in precedenza.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

**MILANO, TORINO,
VERONA, BOLOGNA
E ROMA**

**Tel. 02/5820793
02/58207920
Fax 02/58207979**

scuola-naturopatia.riza.it

scuolanaturopatia.milano@riza.it

QUANDO

**ROMA E TORINO
16 gennaio 2016**

**MILANO E BOLOGNA
23 gennaio 2016**

**VERONA
30 gennaio 2016**

COSTI E MODALITÀ DI PAGAMENTO

La quota annuale di partecipazione al Corso, comprensiva dei seminari, del materiale didattico di base, della quota annuale di iscrizione alla Federazione Italiana Naturopati Riza, è di € 1982, Iva inclusa

za della salute si apriranno nuove prospettive di lavoro, proccio "a misura d'uomo" e lungo l'asse della visione psicosomatica.

ISTITUTO RIZA DI MEDICINA PSICOSOMATICA

Corso di Specializzazione in Psicoterapia

a indirizzo psicosomatico

Scuola di Specializzazione

Direttore: dott. Piero Parietti

**(riconosciuto dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università
e della Ricerca, D.M. 24/10/94 e 25/05/01)**

**Sono aperte le iscrizioni
Anno accademico 2015 -2016
Inizio dicembre 2015**

*La Scuola è aperta ai laureati in Medicina e Chirurgia o in Psicologia.
Rilascia il diploma di specializzazione in psicoterapia secondo l'art. 3
della legge 56/89 e del DM 509/1998*

Il piano didattico prevede:

- Una formazione teorica comprensiva di:
 - una parte generale in cui sono sviluppati temi di psicologia dell'età evolutiva, psico-patologica, psichiatrica oltre alla presentazione e valutazione critica dei principali modelli di psicoterapia;
 - una parte specifica che prevede l'insegnamento dell'approccio psicosomatico nonché la teoria e la tecnica della psicoterapia a indirizzo psicosomatico;
- Un training pratico-clinico;
- Un tirocinio in strutture pubbliche;
- Una formazione personale secondo un indirizzo attinente all'orientamento della Scuola.

La Scuola ha durata quadriennale e un monte ore annuo di 500 ore;

- è a numero chiuso;
- prevede un esame di ammissione e uno al termine di ciascun anno, il cui risultato è vincolante per il passaggio all'anno successivo;
- la frequenza è obbligatoria;
- le lezioni saranno in genere concentrate nelle giornate di Sabato e Domenica e le unità didattiche saranno di 8 ore.

**Per informazioni rivolgersi alla segreteria della Scuola:
tel. 02/5845961 • fax 02/58318162
scuolapsicoterapia@riza.it • www.riza.it**

facebook

Riza - Scuola di Psicoterapia

Micio a ottobre: leccandosi, ingerisce peli che possono dare problemi

A causa della muta autunnale il gatto perde il pelo e, se durante la pulizia quotidiana lo ingerisce, questo può creare disturbi gastrici anche gravi

La cura del mantello

► **La formazione di boli (palle) di pelo morto nello stomaco è uno dei problemi che possono conseguire alla muta autunnale del gatto.** Micio, infatti, durante la sua pulizia quotidiana si lecca zampine e mantello, ingerendo i peli che stanno per cadere. Se questi sono molti, come nel periodo della muta, e non vengono né digeriti né eliminati, accade che il gatto li vomiti (soprattutto dopo aver mangiato erba allo scopo di favorire il vomito stesso). Se questo succede ogni tanto non c'è alcun problema, se invece diventa una vera e propria abitudine l'ingestione di erba e il vomito che ne

consegue possono dare origine a gastrite. E questo è sotto un certo punto di vista il male minore poiché, se il gatto non dovesse riuscire a vomitare i boli, perderebbe progressivamente l'appetito fino a smettere di mangiare. Oppure, nel caso in cui i boli riuscissero ad arrivare nell'intestino per essere espulsi con le feci, potrebbero anche bloccare l'evacuazione dando origine a fecalomi che, oltre a dare dolore, potrebbero richiedere un intervento chirurgico per essere eliminati. Che fare allora? **Nel periodo della muta è opportuno spazzolare il gatto una volta al giorno, rimuovendo più pelo morto possibile.** Sarà poi utile anche un apposito integratore...



LA PASTA DA UNIRE ALLA PAPPÀ DEL NOSTRO AMICO A QUATTRO ZAMPE

► Il rimedio adatto in presenza di boli di pelo si trova in vendita nei negozi di prodotti per gli animali domestici, sotto forma di pasta e compresse da usare seguendo le indicazioni sulla confezione.

Oltre a regolarizzare le funzioni intestinali di Micio, creando un film protettivo intorno alle feci secche e favorendone quindi l'espulsione, questi mangimi complementari agevolano l'assimilazione dei nutrienti.

Indice delle ricette

Percorso detox per i reni

- 17 Crema di patate
- 16 Crema di zucca allo zenzero
- 16 Infuso di zenzero
- 18 Riso integrale al prezzemolo
- 13 Risotto con l'ortica

Ricette valdostane

- 22 Arrosto con castagne
- 23 Caffè valdostano
- 22 Polenta concia
- 23 Tegole

Depurazione del fegato

- 34 Code di merluzzo al verde
- 36 Dessert con pera cotta e cannella
- 36 Dolce per la colazione ai cachi
- 35 Mix di verza, cavolo rosso e carote
- 34 Orzotto "carote, zucca e funghi"
- 27 Pasta con carciofi e pomodoro
- 35 Spuntino alla melagrana

Digestione difficile

- 48 Dolce integrale per la colazione
- 47 Filetto di pesce al limone e salvia
- 46 Pollo con riso, zenzero e limone

Speciale anti età

- 69 Bocconcini di patate e grana
- 69 Finocchi e patate gratinati
- 67 Frittata ai broccoli
- 67 Fusilli "mandorle e broccoli"
- 69 Muffin al grana
- 69 Pasta al pesto e pinoli
- 67 Pesce con broccoli e olive
- 67 Petto di pollo con broccoli
- 67 Purè di broccoli
- 69 Risotto con funghi e parmigiano
- 69 Tortiglioni al pesto di noci
- 67 Vellutata di broccoli

Emorroidi al cambio di stagione

- 77 Fusilli "prezzemolo e limone"
- 77 Hummus di ceci
- 78 Lenticchie allo zenzero
- 79 Penne agli spinaci
- 76 Riso integrale con piselli e salmone
- 78 Risotto alla verza
- 76 Sformato di broccoli
- 79 Zuppa d'avena

I piatti che prevengono il diabete

- 93 Budino al kiwi
- 91 Carciofi allo zenzero
- 85 Cavolini di Bruxelles allo yogurt
- 91 Cavolo verde al rosmarino
- 85 Champignon allo zenzero
- 93 Coppetta alla melagrana
- 84 Crema di broccoli al timo
- 85 Dadolata di zucca alla cannella
- 88 Fagioli di Spagna in umido
- 89 Filetti di sogliola all'arancia
- 84 Finocchi gratinati al limone
- 86 Fusilli al sedano e tofu
- 88 Involtini di tacchino al radicchio
- 89 Lenticchie nere al curry
- 87 Minestra d'orzo e fagioli
- 92 Muffin alla cannella
- 93 Porridge all'uva
- 87 Risotto con i funghi alla curcuma
- 85 Sedano rapa spadellato al sesamo
- 93 Sfogliatine alle pere
- 87 Spaghetti all'indivia e cipolla rossa
- 89 Spezzatino di salmone alla menta
- 89 Tempeh con champignon
- 92 Tortino di ricotta e mela
- 87 Vellutata di cavolfiore al pepe bianco
- 86 Zuppa di avena ai porri

Direttore responsabile
Maria O Cocco

Progetto grafico
Daniela Figliola

Videoimpaginazione
Daniela Figliola, Valentina Ribolini

Comitato scientifico
Raffaele Morelli, Vittorio Caprioglio, Gabriele Guerini Rocco, Daniela Marafante, Emilio Minelli

Hanno collaborato
Suzette Bivas, Regina Denenberger, Domenica Grassi, Yancen Drolma, Giovanni Corbetta, Gina Innocenti, Ilaria Radina

Immagini
Marco Mayer per Interno 32, Shutterstock

Direttore Generale
Liliana Tieger

Pubblicità
Elisabetta Alborghetti, Doris Tieger

Segreteria
Luana Lombardi, Chiara Rizzelli

Responsabile amministrativo
Danila Pezzali

Segreteria di Direzione
Daniela Tosarelli

Responsabile ufficio tecnico
Sara Dognini

Ufficio Abbonamenti
Maria Tondini

Redazione, amministrazione e servizio abbonamenti:
via L. Anelli 1, 20122 Milano - tel. 02/5845961 r.a.
- fax 02/58318162 e-mail: info@riza.it - Pubblicità: Edizioni Riza S.p.a. - via L. Anelli 1 - 20122 Milano tel. 02/5845961 - fax 02/58318162

Stampato in Italia da: Rotolito Lombarda S.p.A.
20063 Cernusco S/N (MI). Distribuzione per l'Italia: So.Di.P. "Angelo Patuzzi" - S.p.A., via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI) - Distribuzione per l'estero: S.I.E.S. Srl - Servizio Periodici - Via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (MI) Italy

Arretrati: 8,40 euro. Abbonamento annuale (12 numeri): 34 euro (Paesi europei 100,00 euro - altri Paesi 136,00 euro - Oceania 178,00 euro). Versamenti da effettuare sul C.C.P. n. 25847203, intestato a: Edizioni Riza S.p.A., via Luigi Anelli, 1 - 20122 Milano. Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 339 del 17 dicembre 2007. ISSN 1974-000X.

Associato a: A.N.E.S. - Associazione Nazionale Editoria Periodica Specializzata Confindustria

www.riza.it
info@riza.it - Corsi Istituto Riza: riza@riza.it - Abbonamenti: abbonamenti@riza.it - Pubblicità: advertising@riza.it

GARANZIA DI RISERVATEZZA PER GLI ABBONATI. L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o la cancellazione scrivendo a: Edizioni Riza - via L. Anelli, 1 - 20122 Milano. Le informazioni custodite nell'archivio elettronico Riza verranno utilizzate al solo scopo di inviare agli abbonati vantaggiose proposte commerciali (art. 13 decreto legge 196/2003)

La freschezza
atterra sulla tua
pelle.



Miglior
prodotto
bio nella sua
categoria.

ORGAN^YC

La naturalità dei nostri prodotti si sente sulla tua pelle.
Ogni volta che indossi un assorbente in cotone biologico 100% dentro e fuori,
arrivi dove abitano benessere e naturalità.
Benvenuta in Organyc, benvenuta nel tuo universo di freschezza.



Distribuito da:
LA FINESTRA SUL CIELO S.p.A.
Via Rondissone, 26 - 10030 Villareggia (TO) - www.lafinestrasulcielo.it - servizio.clienti@lafinestrasulcielo.it
Nei migliori negozi di alimentazione naturale, erboristerie e farmacie.

Seguici su



acqua
Lindos

*Dalle Terme di Bognanco,
l'acqua naturalmente ricca di magnesio
imbottigliata direttamente
alla fonte San Lorenzo*

Il magnesio della vita

**Vuoi farne scorta?
Scegli alimenti sani,
freschi e di stagione
e un'acqua che ne sia ricca.
Perché il cibo e l'acqua
sono la tua prima medicina**

Magnesio
356 mg/l

Bicarbonato
1744 mg/l

Silice
60 mg/l

I tuoi sorsi di benessere!

Acqua LINDOS Terme di Bognanco - www.bognanco.net - info@bognanco.it - tel. +39 0324 234109
Puoi trovare l'acqua LINDOS in farmacia, parafarmacia, erboristeria.

Direttamente a casa tua in 48 ore cliccando su www.bognanco.net
oppure telefonando al numero +39 0324 234109 o al numero verde 800 126453